

M 2013



# **Diferenças de idade nas estratégias e dificuldades de regulação emocional**

Tiago José Silva Alves

**DISSERTAÇÃO DE MESTRADO APRESENTADA**

**À FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**

**DA UNIVERSIDADE DO PORTO EM**

Psicologia Clínica e da Saúde

**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**DIFERENÇAS DE IDADE NAS ESTRATÉGIAS E DIFICULDADES DE  
REGULAÇÃO EMOCIONAL**

**Tiago José Silva Alves**

**Outubro 2013**

**Tiago José Silva Alves**

**Presidente:** Doutora Maria da Conceição de Oliveira  
Carvalho Nogueira

**Arguente:** Doutora Cristina Maria Leite Queirós

**Orientador/a:** Doutor Armando César Ferreira Lima em  
substituição da Orientadora Professora Doutora Maria de  
São Luís de Vasconcelos Fonseca e Castro Schoner

**Classificação:** 19 valores

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, Faculdade  
de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto,  
orientada pelo Professora São Luís Castro e pelo Doutor César Lima  
(F.P.C.E.U.P.).

*A ti avó Inês. Por teres sido sempre a luz. Que te seja leve o peso das estrelas.*

## Agradecimentos

*Let's say knowledge is a tree, it's growing up just like me (In my tree, Pearl Jam).*

Este trabalho não é o fim deste longo caminho de aprendizagens, mas é o momento de agradecer a quem me tem ajudado a crescer. Às pessoas que se seguem, espero que continuem a acreditar em mim e a acompanhar-me em cada nova aprendizagem.

Agradeço, em primeiro lugar, aos meus orientadores. À professora São Luís Castro pela partilha de sabedoria, pelo rigor, pela exigência e, sobretudo, pelas oportunidades que me deu. Ao Doutor César Lima, pela incomensurável paciência, pela constante e incansável disponibilidade, pelo facto de ser uma das pessoas mais profissionais, competentes e inspiradoras que tive a honra de conhecer. Não houve um único momento em que não me sentisse um privilegiado por poder trabalhar com pessoas assim.

A todos os membros do Laboratório de Fala pelas reuniões e discussões científicas que tanto me ensinaram. Tanto me ensinaram também pessoas como a Professora Selene Vicente, a Helena Moreira, a Dra. Joana Pais ou a Dra. Cátia Mateus.

A todas as pessoas que contribuíram direta ou indiretamente para a concretização deste trabalho. Começando por agradecer à Universidade Sénior Florbela Espanca pela disponibilidade e prontidão, e ao João Teixeira Duarte por me ter posto em contacto com esta instituição. A todos os participantes.

Aos companheiros, colegas e amigos de curso. 2008 foi uma ótima colheita.

Aos meus. De sempre e para sempre. Daniel. André. Azevedo. Montezinho. João. Direito. Gorda e Torres, intermitentemente. Carlitos. Capela. A melhor parte de mim é inteiramente vossa e da vossa responsabilidade. Obrigado por gostarem de mim.

À minha querida família. Pai. Mãe. Avô Alves. Avó Aurora. Avô Murteira. Dona Fernanda. Henrique. Por terem passado comigo as fases mais difíceis da minha vida. Pelo estoicismo com que me aguentaram. Obrigado, obrigado, obrigado, obrigado!

À Sarinha, por ser onde me encontro. Pelo coração. Por me fazer achar que todas as palavras são poucas para agradecer tanto carinho.

## **Resumo**

A regulação emocional é uma competência fulcral para a vivência dos indivíduos em sociedade e para a manutenção da saúde mental, uma vez que somos constantemente confrontados com situações emocionais que nos pedem a capacidade de ativar os processos, mais ou menos conscientes, pelos quais influenciemos as emoções que temos, quando as temos e de que forma as queremos experienciar e expressar. As mudanças na regulação emocional ao longo da vida estão bem descritas para a infância e adolescência mas ainda pouco exploradas na idade adulta, em particular na velhice. Embora a literatura neste tópico esteja em crescimento, têm emergido algumas ideias importantes: os adultos mais velhos parecem regular melhor as suas emoções, parecem também sentir menos afeto negativo e mais afeto positivo. Isto é sugestivo de um efeito benéfico da idade na regulação emocional, mesmo tendo em conta as perdas associadas ao envelhecimento (declínio cognitivo, sensorial e físico) e o facto de os mais velhos terem mais dificuldades no reconhecimento de emoções. Tendo por objetivo aumentar o conhecimento neste tópico, o presente trabalho foca-se no estudo das diferenças em várias dimensões da regulação emocional, nas suas dificuldades e nas variáveis que podem mediar essas diferenças, em dois grupos de faixas etárias distintas: um grupo de jovens adultos (M idade = 22 anos) e um grupo de adultos mais velhos (M idade = 61.4 anos). Para estudar as diferenças relativas às estratégias de regulação emocional foi usada a escala de autorrelato Emotion Regulation Questionnaire, ERQ. As dificuldades na regulação emocional foram avaliadas através da escala Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS. Tomaram-se em conta como potenciais variáveis mediadoras o estado cognitivo global, o controlo inibitório, a inteligência verbal, o afeto e os traços de personalidade. Os resultados sugerem que, comparativamente com os participantes mais jovens, os mais velhos têm menos dificuldade em orientar ações para os objetivos aquando de um estado emocional negativo; no entanto, parecem ter mais dificuldade em aceitar estados emocionais negativos. Observou-se também a tendência para que os adultos mais velhos usem mais a estratégia reavaliação cognitiva, que é considerada benéfica para a saúde mental. A diminuição do neuroticismo com a idade parece ser um mediador significativo destas diferenças.

Palavras-chave: regulação emocional; envelhecimento; afeto; personalidade; desempenho cognitivo

## **Abstract**

Emotion regulation is a crucial competence for an individual's life experience within society and also for maintaining mental health, since we are constantly confronted with emotional situations that request the ability to activate the processes by which we influence our emotions, when we have them and how we want to express and experience them. Changes in emotion regulation throughout life are relatively well known regarding childhood and adolescence but poorly explored in the elderly age. Although literature regarding this topic is still growing, a few important ideas are emerging: older adults appear to have more control over their emotions; they also seem to feel less negative affect and feel more positive affect. This is viewed as a beneficial effect of age in emotion regulation, even taking in consideration the losses associated with aging (cognitive, sensorial and physical decay), and the fact that elderly people have more difficulty in recognizing emotions. With the purpose of increasing knowledge on this topic, this dissertation focuses on the study of age related differences in several dimensions of emotion regulation and variables that can mediate those differences in two distinct age groups: young adults (M age = 22 years) and older adults (M age = 61.4 years). The Emotion Regulation Questionnaire, also known as ERQ, a scale of self-report was used to study differences relating to the strategies of emotion regulation. Difficulties in emotion regulation were assessed with the Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS. Global cognitive status, inhibitory control, verbal intelligence, affect and personality traits were taken as potential mediators. The results showed that, comparatively with the younger participants, the older participants had less difficulty guiding actions towards goals in the course of a negative emotional state; however, they had more difficulty in accepting negative emotional states. It was also noticed that the strategy of cognitive reappraisal, seen as beneficial for mental health, is more used by older adults than by younger ones. The decrease of neuroticism with aging emerged as a significant mediator of these differences.

**Keys Words:** emotion regulation; aging; affect; personality; cognitive performance

## Résumé

La régulation émotionnelle est une compétence centrale pour l'expérience vécue par les individus en société et pour l'entretien de la santé mentale, puisque nous sommes constamment confrontés avec des situations émotionnelles qui demandent la capacité d'activer les processus, plus ou moins conscients, par lesquels on influence les émotions que nous avons, quand nous les avons et comment nous voulons les expérimenter et exprimer. Les changements dans la régulation émotionnelle au long de la vie sont bien décrits pour l'enfance et l'adolescence mais ont été peu explorés pour l'âge adulte, en particulier pour la vieillesse. Bien que la littérature sur ce sujet soit encore en croissance, des idées importantes sont déjà apparues: les adultes plus âgés semblent avoir une meilleure régulation de leurs émotions et ils semblent également ressentir moins d'affects négatifs et plus d'affects positifs. Ceci suggère un effet bénéfique de l'âge sur la régulation émotionnelle, même en tenant compte des pertes associées au vieillissement (déclin cognitif, sensoriel et physique) ainsi que du fait que les personnes plus âgées ont plus de difficulté dans la reconnaissance des émotions. En ayant pour objectif l'accroissement des connaissances sur ce sujet, le présent travail étudie les différences associées à l'âge en plusieurs dimensions de la régulation émotionnelle et ses difficultés, et les variables qui peuvent médier ces différences, en deux groupes d'âge : jeunes adultes (M âge = 22 ans) et adultes plus âgés (M âge = 61.4 ans). Pour étudier les différences relatives aux stratégies de régulation émotionnelle l'échelle d'auto-rapport Emotion Regulation Questionnaire, ERQ, a été utilisée. Les difficultés de régulation émotionnelle ont été évaluées par l'échelle Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS. L'état cognitif global, le contrôle inhibiteur, l'intelligence verbale et les traits de personnalité ont été pris comme variables qui pourraient médier ces différences. Les résultats ont montré que, comparativement aux participants plus jeunes, les participants plus âgés ont eu moins de difficulté à orienter ses actions envers les objectifs quand ils ressentent un état émotionnel négatif ; cependant, ils ont eu plus de difficulté à accepter des états émotionnels négatifs. La tendance des adultes plus âgés à utiliser la stratégie de réévaluation cognitive, considérée bénéfique pour la santé mentale, a aussi été observée. La diminution du neuroticisme avec l'âge s'est avérée comme médiateur significatif de ces différences.

Mots-clés : régulation émotionnelle, vieillissement, affection, personnalité, performance cognitive

## Índice Geral

<b>1. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Regulação emocional: conceitos e hipóteses teóricas.....</b>	<b>2</b>
<b>3. Regulação emocional e envelhecimento .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Presente estudo .....</b>	<b>13</b>
<b>5. Método .....</b>	<b>14</b>
5.1. Participantes .....	14
5.2. Medidas de controlo .....	15
5.3. Medidas de regulação emocional .....	16
5.4. Procedimento .....	17
<b>6. Resultados .....</b>	<b>19</b>
6.1. Diferenças de idade nas medidas de controlo .....	19
6.2. Efeito da idade na regulação emocional.....	20
6.3. Relação entre regulação emocional e medidas afetivas, cognitivas e de personalidade.....	21
6.4. Análise dos potenciais mediadores das diferenças de idade na regulação emocional .....	27
<b>7. Discussão .....</b>	<b>29</b>
7.1. Diferenças nas estratégias de regulação emocional .....	30
7.2. Relação entre medidas de regulação emocional e outras medidas.....	33
<b>8. Limitações e investigação futura .....</b>	<b>35</b>
<b>9. Conclusão .....</b>	<b>36</b>
<b>10. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>38</b>
<b>11. Anexos.....</b>	<b>44</b>



## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1.</b>	Características dos participantes e desempenho nas medidas de controlo	<b>20</b>
<b>Tabela 2.</b>	Respostas dos participantes nas medidas de regulação emocional, DERS (Escala de Dificuldades na Regulação Emocional) e ERQ (Questionário de Regulação Emocional)	<b>21</b>
<b>Tabela 3.</b>	Correlações entre as dimensões da DERS e ERQ e medidas de controlo (amostra completa, $N = 86$ )	<b>24</b>
<b>Tabela 4.</b>	Correlações entre as dimensões da DERS e ERQ e medidas de controlo para os mais jovens ( $N = 43$ )	<b>25</b>
<b>Tabela 5.</b>	Correlações entre as dimensões da DERS e ERQ e medidas de controlo para os mais velhos ( $N = 43$ )	<b>26</b>

## 1. Introdução

Regular os estados emocionais é uma competência exclusiva da nossa espécie, conferindo-lhe a capacidade vital de se mover nos meandros do comportamento social (ver Butler et al., 2003). Gross et al. (1997) sugerem que a idade atenua a exuberância da vivência emocional ); além disso a velhice está comumente associada a perdas em diferentes níveis, como por exemplo cognitivo (Deary et al., 2009; Salthouse, 1989) e sensorial (Cohen, Heaton, Congdon, & Jenkins, 1996). Contudo, dados de investigação têm sugerido um efeito positivo da idade na experiência emocional, estando o aumento da idade associado à experiência de mais emoções positivas e a maior estabilidade emocional (e.g. Carstensen et al., 2011), mesmo tendo em conta o declínio cognitivo e a evidência de que os mais velhos são, em termos genéricos, piores a reconhecer emoções, independentemente da valência ou da modalidade sensorial envolvida (e.g. Ruffman, Henry, Livingstone, & Phillips, 2008). Para além disto, os adultos mais velhos relatam sentir menos afeto negativo que os adultos mais novos, o que tem sido observado quer em estudos transversais (e.g. Shallcross, Ford, Floerke, & Mauss, 2013), quer em estudos longitudinais (e.g. Carstensen et al., 2011). A literatura mostra também diferenças ao nível da personalidade nos mais velhos, que apresentam níveis inferiores de neuroticismo comparativamente com os mais jovens (e.g. McCrae et al., 1999), o que parece ser adaptativo em termos de regulação emocional (John & Gross, 2004).

Que mudanças ocorrem ao longo da idade adulta nas estratégias regulação emocional que usamos? Ocorrem em todas as estratégias de regulação emocional, ou apenas em algumas delas? Qual o impacto da personalidade e do declínio cognitivo nestas mudanças? O presente estudo pretende contribuir para o aumento do conhecimento que se tem em relação às diferenças (e mecanismos que podem mediar essas diferenças) de idade no uso de estratégias de regulação emocional, assim como no que concerne às dificuldades de regulação emocional. Pretende também tentar responder a algumas questões que se afiguram pertinentes à luz da literatura neste tópico e que se prendem com a influência de variáveis como o afeto, a personalidade ou o declínio cognitivo.

## **2. Regulação emocional: conceitos e hipóteses teóricas**

A civilização é definida por interações sociais coordenadas que requerem que estejamos constantemente a regular a nossa experiência e expressão emocional (J. Gross & Thompson, 2007), dando esta competência um contributo fulcral para a nossa constante adaptação à mudança (Lazarus, 1990). Gross (2007) sugere, como raiz do estudo da regulação emocional, trabalhos como os de Freud (1926/1959) nas defesas psicológicas, de Lazarus (1966) no stress e coping, de Bowlby (1969) na teoria da vinculação, ou de Frijda (1986) no âmbito da teoria das emoções. Embora com origens no início do século passado, o tema regulação emocional continua a ser fonte de interesse e curiosidade na medida em que tanto as emoções como a sua regulação envolvem fatores sociais, psicológicos e biológicos cuja interação se revela um enigma (Ochsner & Gross, 2007). A regulação emocional diz respeito aos processos pelos quais influenciámos as emoções que temos, quando as temos e de que forma as queremos experienciar e expressar. Embora a ideia seja facilmente associada à expressa vontade de diminuir os efeitos das emoções negativas (e.g., raiva, tristeza), a regulação emocional pode acontecer na direção de aumentar, manter ou diminuir o efeito de qualquer emoção, por exemplo: decidir mudar o assunto de uma conversa que nos atormenta, morder o lábio por raiva, exagerar um sorriso quando recebemos um presente do qual não gostamos assim tanto (J. J. Gross, 2002).

Gross (2007) afirma que os processos de regulação emocional podem ser automáticos ou controlados, conscientes ou inconscientes, e o seu impacto é observável em vários momentos do curso temporal da experiência emocional: a situação emocional em si, i.e., a situação que despoleta a emoção; atenção à situação; avaliação e resposta. Ao longo das nossas vidas somos constantemente confrontados com situações capazes de gerar respostas emocionais: situações que se afiguram relevantes à nossa atenção, que implicam respostas mais ou menos conscientes, que podem surgir em extremos tão distantes como fugir na presença de um animal perigoso, evitar um assalto ou, simplesmente, ouvir a nossa música preferida num concerto, e que têm o condão de competir diretamente com todos os nossos comportamentos, podendo modificá-los de forma imperativa. Estas respostas emocionais determinam a qualidade das nossas relações sociais, uma vez que fornecem informação importante sobre os nossos estados emocionais. As respostas emocionais podem materializar-se por diferentes meios como, por exemplo, através das expressões faciais (Matsumoto, Keltner, Shiota, O'Sullivan, & Frank, 2004) ou da voz (Sauter, Eisner,

Calder, & Scott, 2010), mas são, acima de tudo, manifestações do nosso corpo no seu todo (den Stock, Righart, & de Gelder, 2007) .

Embora, muitas vezes, as emoções *per se* não nos obriguem a agir numa determinada direção, é verdade que tornam mais prováveis determinados comportamentos, que ainda assim não surgem de igual forma para diferentes pessoas, de diferentes idades, mesmo que a situação emocional seja análoga em todas as dimensões. As nossas respostas emocionais estão geralmente de acordo com as exigências do meio. Podem, contudo, ser prejudiciais quando não se ajustam ao contexto. Quando isto acontece temos tendência a procurar regular as nossas emoções e a consequente resposta, para que esta se adeque às exigências do contexto em que nos inserimos.

Para entender melhor o curso temporal das emoções e da regulação emocional, Gross e Thompson (2007) propõem o *modelo modal das emoções*. Este modelo baseia-se em três ideias chave: as emoções surgem quando o indivíduo atenta numa situação e a avalia como relevante para os seus objetivos; as emoções são experiências multifacetadas, que envolvem mudanças nos domínios subjetivos, no comportamento, na experiência e na fisiologia central e periférica; e as emoções podem ser reguladas. Este modelo tem como vantagem a delimitação temporal do impacto da regulação emocional no processo que gera a emoção. Isto é, o impacto da regulação emocional nos diferentes momentos, desde a atenção à situação até à resposta comportamental. O facto de este modelo considerar estes diferentes momentos faz com que se tenha em conta a sensibilidade às representações mentais do indivíduo em relação às situações emocionais, considerando a familiaridade destas (e.g. considera a interpretação e avaliação pessoal de determinada situação, tendo por base a história do indivíduo), a sua valência (carácter emocional positivo ou negativo para o indivíduo) e relevância para os seus objetivos. Desta forma, tendo as representações mentais individuais como base, as estratégias de regulação emocional podem atuar: (i) na seleção das situações (i.e. optar pela situação 1 na vez da situação 2, uma vez que o indivíduo prevê a primeira como emocionalmente mais benéfica que a segunda), (ii) na modificação da situação selecionada de forma a que esta vá de encontro ao esperado pelo indivíduo (e.g. optar por mudar o tema de uma conversa *stressante* numa situação que requer concentração), (iii) na seleção dos aspetos da situação a que o indivíduo atenta (e.g. dirigir a atenção para um aspeto positivo, desviando-a de possíveis aspetos negativos), (iv) nas mudanças ao nível cognitivo (i.e. nas interpretações e na construção de significados das situações), e (v) na modulação da resposta, quando esta já foi despoletada pela emoção (Gross, 2002). Assumindo as emoções como processos complexos que se desenvolvem

numa linha temporal, a regulação emocional envolve mudanças nas “dinâmicas emocionais” (Thompson, 1990, tal como citado em Gross, 2007), que influenciam, por exemplo, a latência da resposta, a sua magnitude e duração, e até aspetos fisiológicos (e.g. aumento do ritmo cardíaco quando suprimimos a raiva).

Urry e Gross (2010) propõem algumas distinções que permitem clarificar a importância de assumir a regulação emocional como fazendo parte de uma linha temporal sujeita à pressão das exigências emocionais do meio para o indivíduo (e vice-versa) a cada momento. A regulação emocional pode diminuir, intensificar ou simplesmente manter uma emoção, dependendo dos objetivos do indivíduo. Ou seja, a regulação emocional pode ser vista como a ativação de um objetivo dirigido à modificação do processo que gerou a emoção e que envolve a seleção, mais ou menos consciente, de uma série de recursos que podem funcionar como mecanismos de regulação *intrínsecos* (dirigida ao *self*; e.g., tentar não estar tão triste com determinada situação) ou *extrínsecos* (dirigidos a outra pessoa; e.g., tentar acalmar alguém). A natureza destes objetivos pode ser *hedónica* (i.e., para tentar alcançar um sentimento menos negativo/mais positivo sobre algo) ou *instrumental* (i.e., para alcançar uma meta importante). As estratégias de regulação emocional podem ainda ser encaradas como *explícitas* (e.g., quando conscientemente alguém tenta parecer mais feliz do que na realidade está) ou *implícitas* (e.g., quando inconscientemente nos contemos ao entrar numa biblioteca).

Para complementar a ideia de que a regulação emocional ocorre numa linha temporal, podemos distinguir estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes e estratégias focadas nas respostas. As primeiras dizem respeito ao que fazemos antes que a emoção gere completamente uma resposta que altere o nosso comportamento e fisiologia, e as segundas dizem respeito ao que fazemos quando a resposta já foi despoletada pela emoção. Gross e John (2003) descrevem dois exemplos de regulação emocional que exemplificam cada uma das destas estratégias e que estão amplamente descritos na literatura – *reavaliação cognitiva* e *supressão emocional*. A primeira diz respeito a mudanças na interpretação cognitiva da situação de forma a alterar o seu impacto emocional; a segunda tem que ver com a modulação da resposta e envolve a inibição de comportamentos ou expressões emocionais. Como estratégia focada nos antecedentes, a *reavaliação cognitiva* pode influenciar toda a trajetória emocional subsequente, funcionando com eficácia, por exemplo, ao atenuar os efeitos das emoções negativas. Por outro lado, a *supressão emocional* aparece relativamente mais tarde no curso temporal da resposta emocional, requer um esforço ativo por parte do indivíduo e modifica

primariamente os aspetos comportamentais da resposta emocional. A supressão é descrita como mais efetiva na diminuição da expressão comportamental de emoções negativas sem que, contudo, a experiência subjetiva negativa se modifique, o que pode levar a um sentimento de incongruência no indivíduo.

Atingir um equilíbrio, por via da regulação emocional, entre as forças destrutivas e construtivas de uma emoção é um desafio. John e Gross (2003) estudaram o impacto e as diferenças das duas estratégias de regulação emocional acima citadas na vida afetiva. Como a reavaliação cognitiva ocorre cedo na linha temporal, requer poucos recursos cognitivos suplementares para produzir um comportamento apropriado e focado na interação indivíduo-meio (i.e., como todo o processo anterior à resposta comportamental foi já influenciado pela regulação emocional, a resposta surge como consequência natural desta regulação e não tem que ser trabalhada pelos recursos cognitivos. Pelo contrário, como a supressão emocional ocorre mais tarde na linha temporal e se foca no comportamento, ela requer que o esforço cognitivo incida por inteiro na resposta. O equilíbrio entre forças depende também de fatores de personalidade. Os autores verificaram que a supressão não aparecia correlacionada com o neuroticismo. Isto sugere que as pessoas que usam mais esta estratégia não têm necessariamente mais emoções negativas que precisem de ser reguladas. Associada à supressão aparece a baixa extroversão, ou seja, pessoas mais introvertidas parecem usar mais esta estratégia. No caso da reavaliação cognitiva, os autores encontraram também uma correlação negativa significativa entre esta e o neuroticismo, o que parece querer dizer que os indivíduos com baixos índices de neuroticismo se deixam dominar menos pelas suas emoções negativas, direcionando cedo na linha temporal os seus esforços para a regulação emocional. Os autores observaram ainda que maior frequência de reavaliação cognitiva está associada a níveis mais altos de experiências emocionais positivas e mais baixos de emoções negativas, baixos níveis de depressão e altos níveis de satisfação com a vida.

O tema da regulação emocional tem captado particular interesse nos últimos anos (e.g. Gross, 2007, Carstensen, 2011, Aldao, et. al, 2010). Contudo, o seu estudo tem sublinhado as formas explícitas de regulação emocional – que requerem a participação ativa do indivíduo, que tem que fazer um esforço consciente para regular emoções (Gyurak, Gross, & Etkin, 2011). Coats e Blanchard-Fields (2008), por exemplo, estudaram o impacto da regulação emocional em situações artificiais em que os participantes, de diferentes grupos etários, tinham que imaginar situações de raiva ou tristeza relacionadas com um amigo próximo. Os resultados sugeriram que os mais velhos expressavam menos a

emoção raiva, usando mais respostas emocionais passivas (e.g. suprimir respostas emocionais, afastar a atenção do problema, procurar distrações), em detrimento de outras (e.g. gritar) que possam ter um impacto negativo nas suas relações interpessoais. Silvers et al. (2012) conduziram um estudo onde os participantes (jovens dos 10 aos 23 anos) eram instruídos, numa primeira fase, a reagir *naturalmente* (i.e., observar passivamente, sem qualquer instrução experimental) a imagens aversivas, desde animais ferozes/perigosos a estímulos sociais demonstrando interações entre pessoas, e, depois, eram novamente instruídos a contar a si próprios uma história que diminuísse o impacto negativo das imagens (i.e. reavaliação cognitiva da situação). Os resultados indicam que a idade tem um papel fundamental na eficácia da regulação de respostas emocionais a estímulos sociais. Comparativamente com os mais velhos, os adolescentes mais jovens evidenciaram menos sucesso em regular respostas a estímulos sociais.

Dificuldades na regulação emocional estão geralmente associadas a várias formas de psicopatologia como a ansiedade ou a depressão (J. Gross & Muñoz, 1995). Aldao, Nolen-Hoeksema, e Schweizer (2009) levaram a cabo uma meta-análise com o objetivo de estudar a relação entre seis estratégias de regulação emocional (aceitação, evitamento, resolução de problemas, reavaliação cognitiva, ruminação e supressão) e os sintomas de quatro psicopatologias (ansiedade, depressão, distúrbios alimentares e abuso de substâncias), usando dados de 114 estudos. Um dos objetivos desta análise era perceber qual das estratégias comumente usadas estava mais associada às diferentes psicopatologias. Os resultados mostraram uma forte associação das estratégias evitamento, supressão e ruminação com as diferentes psicopatologias (e.g., ruminação associada à depressão, supressão à ansiedade). Por outro lado, as estratégias resolução de problemas e reavaliação das situações estavam associadas a menor magnitude de sintomas psicopatológicos.

A importância da regulação emocional foi também evidenciada por Berking, Orth, Wupperman, Meier, e Caspar (2008), que assumem que a intervenção psicológica pode ser melhorada atuando nas estratégias de regulação emocional menos adaptativas. Os resultados destes autores indicaram que o sucesso na regulação de emoções prediz um aumento do afeto positivo e uma diminuição do afeto negativo e ansiedade. Num estudo recente, DeSteno, Gross, e Kubzansky (2013) reviram um conjunto de estudos que salientam a importância da relação afeto-saúde. Este conjunto de estudos sugere que a regulação emocional pode ter um impacto direto na saúde ao moderar o efeito da intensidade, frequência e duração dos estados afetivos. Berking et al. (2011)

complementam esta hipótese mostrando que dificuldades nas competências de regulação emocional predizem o abuso de álcool, antes e depois do tratamento, mesmo quando são controlados os efeitos de outros potenciais preditores (e.g., capacidade cognitiva, comorbilidade, afeto negativo).

Estudos que usam técnicas de neuro-imagem têm fornecido contributos importantes para a compreensão dos mecanismos subjacentes à regulação emocional (e.g. Goldin, 2008; Ochsner et al., 2004; Winecoff et al., 2011). Recentemente, Kim e Hamann (2007) investigaram os correlatos neuronais da regulação de emoções positivas e negativas usando a ressonância magnética funcional (fMRI). Os participantes viram imagens agradáveis, desagradáveis e neutras, sendo-lhes pedido que aumentassem, diminuíssem ou mantivessem as suas reações emocionais utilizando a estratégia de reavaliação cognitiva. Os resultados permitem concluir que esta estratégia é modulada primariamente por regiões pré-frontais e cingulado que, por sua vez, modulam regiões como a amígdala. Diminuir a reação emocional em relação às imagens desagradáveis (passíveis de despoletar emoções negativas) evidenciou a ativação das seguintes áreas: córtex pré-frontal (CPF) lateral bilateral, CPF dorsomedial, córtex orbitro-frontal (COF) bilateral e cingulado anterior. Diminuir a reação emocional em relação às imagens positivas (passíveis de despoletar emoções positivas) esteve associado a ativação no CPF lateral direito, CPF dorsomedial e COF bilateral. Na condição “aumentar a reação emocional” para imagens negativas, o CPF lateral esquerdo, CPF dorsomedial, e o COF lateral esquerdo foram as áreas mais ativas. Para as imagens positivas, o CPF lateral esquerdo, o CPF dorsomedial, o CPF medial, o COF medial e o COF lateral esquerdo foram as mais ativas. Verificou-se também o aumento da atividade da amígdala esquerda quando se pretendia aumentar a reação emocional e uma diminuição da atividade da amígdala direita na condição contrária. Ainda, o estriado ventral mostrou-se mais ativo quando os participantes queriam aumentar as emoções positivas. Goldin, McRae, Ramel, e Gross (2008) avaliaram os correlatos cerebrais da reavaliação cognitiva e supressão emocional após a indução da emoção negativa nojo. Os resultados mostraram um aumento da atividade do CPF e diminuição da ativação na ínsula e amígdala no uso da reavaliação. A supressão evidenciou níveis elevados de ativação na ínsula e amígdala, e também o aumento da atividade no CPF ventrolateral direito e do lobo occipito-temporal. Enquanto na primeira estratégia a área mais ativa está associada ao controlo cognitivo, seleção de estratégias, implementação e monitorização (i.e., funcionamento executivo), a segunda estratégia ativa áreas relacionadas, por exemplo, com a inibição de respostas motoras, o que está de acordo com



estudos prévios (e.g. Beauregard, Le´vesque, & Bourgouin, 2001; Ochsner et al., 2004). Em síntese, em termos cerebrais, a regulação emocional parece envolver mais que os mecanismos emocionais comumente associados às emoções *per se* como a amígdala. Mais do que correlatos subcorticais a regulação emocional depende de áreas específicas do controlo comportamental como o caso do córtex pré-frontal.

### **3. Regulação emocional e envelhecimento**

A regulação emocional assume um papel fulcral em qualquer idade. Embora as mudanças na regulação emocional ao longo da idade estejam bem descritas para a infância, adolescência e início da idade adulta, as mudanças que ocorrem nas fases mais avançadas da vida adulta carecem ainda de alguma explicação. Urry (2010) diz mesmo ser urgente estudar os recursos individuais (e.g. redes de apoio social, funcionamento cognitivo) que ajudam a entender quais as estratégias de regulação emocional usadas pelas pessoas, a frequência com que são usadas, o seu impacto e as suas mudanças ao longo da vida.

Se, por um lado, experienciar e reconhecer uma emoção mobiliza o nosso corpo para a ação, a regulação emocional surge em prol da adequação da resposta emocional do indivíduo ao contexto em que se insere, regulando consequentemente o impacto das emoções nas suas ações. A psicologia do desenvolvimento tem desvendado as alterações ao nível da regulação emocional nas crianças e adolescentes que adquirem e desenvolvem capacidades de controlar impulsos, ganham consciência de si mesmos e dos outros, e tornam-se mais capazes de controlar o seu ambiente e de descrever e regular as suas emoções. Estas alterações ocorrem em paralelo com modificações a nível biológico e fisiológico (e.g. maturação das redes neuronais afetas à regulação emocional), que envolvem, por exemplo, o aumento da atividade do córtex pré-frontal ventrolateral esquerdo com a idade, assim como o aumento da atividade de regiões cerebrais relacionadas com a cognição social, como é o caso do córtex pré-frontal medial, ambos os aumentos relacionados com melhorias na eficácia do uso de estratégias de reavaliação cognitiva (McRae et. al., 2012). As mudanças motivacionais ao longo da vida vêm tornar mais complexa a relação destas alterações com a regulação emocional. Apesar de o envelhecimento estar associado a perdas a nível físico e cognitivo, está também associado à priorização de interações sociais com mais significado, vistas como mais satisfatórias, à crescente seletividade na escolha dos parceiros sociais, ao esforço para manter o equilíbrio

emocional (e.g., dar menos importância a pequenas brigas). Estas alterações motivacionais surgem ligadas à crescente consciência dos limites temporais da vida humana e resultam na direção da atenção para a informação de cariz emocional positivo tendentes à otimização do bem-estar (Charles & Carstensen, 2007).

Estudos recentes têm vindo a debruçar-se sobre as várias dimensões da regulação emocional ao longo da idade. Neste âmbito, Gross (1997) conduziu uma série de estudos cujo objetivo era descrever estas diferenças em termos de experiência, expressão e controlo emocionais. Comparativamente com os mais novos, os adultos mais velhos relataram menos expressividade emocional positiva e negativa e melhor controlo dos impulsos. Os mais velhos relataram menos experiências de raiva, tristeza e medo, e mais experiências de alegria. Em termos gerais, os mais velhos relataram melhor controlo emocional. Os resultados sugeriram também uma diminuição das experiências emocionais negativas com a idade. Um estudo de Carstensen, Pasupathi, Mayr, e Nesselroade (2000), complementou estes resultados. Foi testada a hipótese de que os adultos mais jovens e os mais velhos diferem significativamente em relação à intensidade, frequência, equilíbrio e complexidade emocional. Os resultados mostraram que a idade não está relacionada com a intensidade emocional sentida (os mais velhos sentem tanto as emoções quanto os mais novos). A idade mostrou-se, contudo, associada à diminuição da frequência do afeto negativo. Os mais velhos mostraram também maior estabilidade emocional (i.e., são mais capazes de manter estados emocionais positivos, e são mais capazes de manter ausentes os estados negativos). Em comparação com os mais novos, os mais velhos mostraram ainda uma maior complexidade emocional indicada pela maior probabilidade de co-ocorrência dos dois estados afetivos; os resultados comprovaram ainda que esta co-ocorrência não está associada a uma maior frequência de estados emocionais positivos ou negativos. Os autores justificam o aumento da complexidade emocional nos mais velhos com o ganho de consciência dos limites temporais da vida humana. Assim, as experiências emocionais nos mais velhos parecem imbuídas de um conjunto de significados que a perspetiva de tempo futuro dos mais novos não compreende. Este aumento da complexidade emocional não reúne um consenso, tanto na sua definição, como no seu desenvolvimento ao longo da vida. Labouvie-Vief (2003), por exemplo, propõe que o declínio cognitivo dos mais velhos leva à dificuldade em integrar todos os aspetos da vivência emocional, questionando assim o aumento da complexidade emocional com a idade. Labouvie-Vief e Diehl (2000), haviam já comprovado que as estratégias de coping estariam também relacionadas com a integridade cognitiva. Recentemente, Labouvie-Vief et al. (2007), propuseram uma

distinção importante: *otimização do afeto* e *complexidade afetiva*. A primeira está relacionada com a regulação emocional direcionada à maximização hedónica do afeto positivo e com a diminuição do afeto negativo, enquanto a segunda se prende com a objetividade e o crescimento pessoal. Os resultados deste estudo apontam para um aumento da otimização do afeto com a idade, mas uma diminuição da complexidade emocional. Estes trabalhos apontam para uma relação entre o declínio cognitivo e a propensão dos mais velhos a terem um tipo de pensamento a preto-e-branco (presente também na ideia de viés da positividade de Laura Carstensen) resultante da dificuldade de integração dos diferentes componentes da vida afetiva. Urry e Gross (2010) propõem também uma possível explicação para que os mais velhos relatem consistentemente mais bem-estar em relação aos mais novos, que vai de encontro à conceção de otimização do afeto de Labouvie-Vief et al. (2007). Segundo aqueles autores, é possível que este bem-estar esteja ligado à seleção e otimização de processos específicos de regulação emocional (e.g., seleção de situações de valência emocional positiva, prestar atenção a elementos positivos da situação emocional, reavaliação cognitiva) para compensar mudanças nos seus recursos internos (e.g., controlo cognitivo, capacidade de prever consequências das ações) e externos (e.g., rede de apoio social). Os autores sugerem que, com uma rede de apoio social mais pequena mas mais próxima, os mais velhos têm mais propensão para serem encorajados a envolverem-se em situações que se mostrem, à partida, emocionalmente positivas.

Blanchard-Fields, Stein, e Watson (2004) estudaram as diferenças de idade no impacto da regulação emocional na resolução de problemas do quotidiano em três grupos de idade: jovens, adultos de meia-idade, e idosos. Estudos anteriores destes autores evidenciaram que quando os problemas tinham uma elevada componente emocional, as diferenças de idade eram acentuadas. Nestes casos, os adultos mais velhos usavam mais estratégias de regulação emocional passivas (e.g., não lidar diretamente com o assunto, afastando-se do possível conflito). Isto envolve reavaliações das situações (estratégia passiva) e inibição de emoções. Em contraste, os adultos de meia-idade tendem a confrontar o problema diretamente de forma a tentar solucioná-lo, adotando estratégias mais proativas. Este estudo focou-se em salientar as diferenças de idade nas estratégias de regulação emocional que emergiam consoante o carácter emocional ou não-emocional do problema. Os resultados mostraram que as estratégias de regulação emocional usadas nas diferentes idades só se alteravam quando o problema a resolver tinha uma elevada carga emocional. Os mais velhos parecem evitar situações que salientem o impacto emocional

negativo, usando mais a reavaliação das situações, evitando assim o confronto direto com o problema. Os resultados dos mais jovens não diferiram significativamente dos relativos aos mais velhos, contudo, os autores afirmam que os adultos mais jovens usam esta estratégia por razões diferentes: nos mais velhos esta estratégia seria mais salutar e surgiria devido à experiência, nos mais jovens teria que ver com a dificuldade em controlar conflitos interpessoais (que poderiam ser exacerbados pelo confronto direto com as situações).

Um exemplo do estudo da regulação emocional explícita (i.e. a partir de instruções dadas em laboratório) ao longo da idade é a investigação de Scheibe e Blanchard-Fields (2009). Os autores investigaram se o impacto da regulação emocional após a indução de nojo em laboratório é a mesma no desempenho cognitivo dos mais jovens e nos mais velhos, assumindo que os mais jovens conseguiriam regular as suas emoções com mais facilidade e assim ter o desempenho cognitivo menos comprometido. Os resultados permitiram aos autores observar uma alteração no funcionamento cognitivo dos mais jovens, especificamente na memória de trabalho cujo desempenho diminuiu, o que não aconteceu no grupo dos mais velhos. Estes resultados sugerem que regular emoções tem custos cognitivos que parecem diminuir com a idade.

Os fatores de personalidade parecem exercer também um papel relevante na regulação emocional ao longo da idade. McCrae et al. (1999) analisaram as diferenças relativas aos traços de personalidade de pessoas de meios culturais distintos (alemães, croatas, portugueses, norte americanos, entre outros). Os resultados revelaram que a idade está associada a decréscimos na extroversão e na abertura à experiência, assim como no neuroticismo. Por outro lado, está associada a aumentos na afabilidade<sup>1</sup> e a conscienciosidade. A diminuição do neuroticismo parece estar associada à diminuição da resposta a estímulos emocionais negativos, tal como evidenciado em vários estudos (Allemand, Zimprich, & Hertzog, 2007; Costa & McCrae, 1992). Larcom e Isaacowitz (2009) estudaram o impacto de traços como a ansiedade ou o neuroticismo, juntamente com otimismo e pessimismo, na regulação emocional. Os autores interessaram-se pelas diferenças individuais assim como pelas diferenças de idade na regulação emocional após a indução de um estado de humor negativo. Os resultados mostraram que os mais velhos são mais rápidos a regular o seu estado emocional, relatam mais otimismo e menos ansiedade; mostram ainda valores menores de neuroticismo. Os menores níveis de neuroticismo mostraram-se relacionados com uma regulação emocional melhor e mais rápida nos

---

<sup>1</sup> Termo também denominado por amabilidade

adultos mais velhos. O mesmo não se verificou no grupo dos adultos mais jovens, que não evidenciaram qualquer resultado significativo que relacionasse os traços estudados e a regulação emocional. Os mais velhos parecem ser também mais capazes de manter o estado emocional positivo por mais tempo (resultados idênticos aos de Carstensen et al., 2000). Estes resultados indicam que os mais velhos demonstraram expertise na regulação emocional provavelmente devido à sua experiência e aprendizagem ao longo da vida. Consequentemente esta expertise teria o seu impacto nestes traços de personalidade em prol da melhoria na regulação emocional (e.g. menor neuroticismo, logo menor imersão em estados emocionais negativos).

Um estudo recente de Orgeta (2009) focou-se particularmente na caracterização das diferenças de idade no que respeita às dificuldades de regulação emocional, considerando as diferentes dimensões onde estas dificuldades podem ocorrer. Foram constituídos dois grupos de idade: 40 adultos mais jovens entre 17 e 37 anos e 40 adultos mais velhos entre 61 e 81 anos. Todos preencheram a escala Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS, desenvolvida por Gratz e Roemer (2004). Gratz e Roemer (2004) criaram esta escala de forma a obter um instrumento de boa validade para medir as dificuldades na regulação emocional, assumindo-a como multidimensional. A DERS mede dificuldades de regulação emocional nas seguintes dimensões: *Não-aceitação* de estados emocionais negativos; agir em direção a *objetivos* quando num estado emocional negativo; controlo de *impulsos*; *consciência* emocional; acesso a *estratégias* de regulação emocional; e *clareza* emocional. Os resultados de Orgeta (2009) mostraram que os mais jovens relataram mais dificuldades na regulação emocional em geral (pontuação da DERS escala total). Os mais velhos relataram menos dificuldades em controlar comportamentos impulsivos, em entender as suas emoções (clareza emocional) e menos dificuldades em aceder a estratégias de regulação emocional. No que respeita às menores dificuldades no controlo de comportamentos impulsivos, estas estão correlacionadas com o afeto positivo nos mais velhos (avaliado através da escala Positive and Negative Affect Scale - PANAS, de Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Os resultados indicaram ainda que as mulheres mais jovens relatam mais dificuldade em regular respostas impulsivas do que as mulheres mais velhas. O mesmo não se verificou para os homens mais jovens (resultados idênticos aos de Gross, 1997). A autora conclui ainda que os adultos mais velhos estão mais aptos a iniciar comportamentos dirigidos aos objetivos, mesmo em condições emocionais adversas (e.g., mantêm a concentração, não ruminam tanto). Uma análise de mediação mostrou que as melhorias associadas à idade na eficácia de regulação emocional foram mediadas por

melhorias numa medida de inteligência cristalizada, o National Adult Reading Test, NART (Nelson, 1982).

No seu todo, o conjunto de estudos apresentado põe em evidência várias alterações na regulação emocional ao longo da idade: maior capacidade de controlar respostas impulsivas, maior uso de reavaliação cognitiva por parte dos mais velhos. Contudo, a maioria dos estudos sobre a regulação emocional ao longo da idade focam-se nas diferenças no uso de algumas estratégias, havendo pouca evidência de que as diferenças se devem, de facto, à idade e não a outros fatores explicativos. Orgeta (2009), por exemplo, foca-se apenas na especificidade das diferenças de idade nas dificuldades de regulação emocional, não enquadrando na equação as diferenças no uso de estratégias de regulação emocional (como a reavaliação cognitiva ou a supressão emocional, descritas nos trabalhos de James Gross). Não tem em conta também o possível papel de alterações em termos de traços de personalidade e do declínio cognitivo em funções como o funcionamento executivo. A personalidade é, aliás, constantemente excluída dos estudos da regulação emocional, estando ausente da maior parte dos estudos, e disso são exemplo os estudos de Gross (2003), Blanchard-Fields et al. (2004) ou Silver et al. (2012).

Em termos gerais, as diferenças de idade na regulação emocional estão ainda pouco estudadas excluindo, frequentemente, variáveis importantes como os traços de personalidade e medidas cognitivas. Importa então alargar o espectro de variáveis em estudo tentando aumentar a compreensão das diferenças na regulação emocional ao longo da idade, estudando tanto as diferentes dimensões onde possam existir diferenças como também o tipo de estratégias usadas e, acima de tudo, enquadrando neste estudo a medida do impacto de variáveis como a personalidade, o afeto e o desempenho cognitivo.

#### **4. Presente estudo**

O estudo das diferenças de idade na regulação emocional tem vindo a crescer nos últimos anos (e.g. Carstensen et al., 2011; Orgeta, 2009; Urry & Gross, 2010). Contudo, o estudo destas diferenças tem-se centrado, geralmente, na análise de diferenças entre algumas estratégias de regulação emocional e em formas explícitas de regulação emocional que requerem esforço consciente. Este esforço consciente pode não trazer resultados tão naturais quanto os autorrelatos de cada participante em relação à sua própria regulação emocional. O presente trabalho foca-se nas diferenças em várias dimensões da regulação

emocional, nas dificuldades de regulação emocional, e nas variáveis que podem mediar essas diferenças, em dois grupos de faixas etárias distintas: um grupo de jovens adultos ( $M$  idade = 22 anos) e um grupo de adultos mais velhos ( $M$  idade = 61.4 anos). Todos os participantes reportaram não ter sintomas psicopatológicos à data da recolha. Para estudar as estratégias de regulação emocional foi usada a escala de autorrelato Emotion Regulation Questionnaire, ERQ (J. Gross & John, 2003). As dificuldades na regulação emocional foram avaliadas através da DERS (versão portuguesa, Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha, & Dias, 2010), tal como no estudo de Orgeta (2009). Avaliaram-se também o estado cognitivo global, o controlo inibitório, a inteligência verbal, o afeto no momento de teste e os traços de personalidade (ver detalhes em *Medidas de controlo*, p. 15).

O principal objetivo deste estudo é caracterizar as diferenças de idade no que concerne às estratégias de regulação emocional e oferecer uma visão integrativa do impacto de diferentes variáveis nestas diferenças. Isto é, pretende-se perceber se as diferenças de idade estão associadas a outras diferenças cognitivas e de personalidade, avaliadas através das medidas de controlo. De acordo com os resultados descritos na literatura, hipotetizou-se que a idade está associada a uma maior utilização da reavaliação cognitiva. É de prever, também, que os mais velhos relatem menos dificuldades na regulação emocional e que isto esteja relacionado com diminuições ao nível do neuroticismo e aumentos na conscienciosidade neste grupo. Outra hipótese é a de que os níveis de afeto positivo estarão relacionados com menores dificuldades na regulação emocional nos participantes mais velhos.

## **5. Método**

### **5.1. Participantes**

Participaram neste estudo um total de 86 adultos, 52 do sexo feminino e 34 do sexo masculino. Os participantes foram divididos em dois grupos de idade: quarenta e três constituíram o grupo dos mais jovens ( $M$  idade = 22 anos;  $DP$  = 2.2; amplitude = 19 – 27) e 43 o grupo dos mais velhos ( $M$  idade = 61.4 anos;  $DP$  = 7.9; amplitude = 47 – 83). Todos os participantes tinham pelo menos 9 anos de escolaridade ( $M$  = 14.88 anos;  $DP$  =

2.41; amplitude = 9 – 21) e, à data da recolha de dados, todos se encontravam em boa condição de saúde física e psicológica, tal como avaliado subjetivamente.

Os participantes foram recrutados a partir da base de dados de participantes do Laboratório de Fala da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, dos quadros de alunos da Universidade Sénior Florbela Espanca e também a partir *e-mails* à comunidade académica. Os critérios de exclusão foram a existência de doenças neurológicas ou psiquiátricas (e.g., depressão), o uso de medicação psiquiátrica/psicotrópica atual ou recente, lesão cerebral (e.g., traumatismo crânioencefálico, tumor cerebral) ou queixas de declínio cognitivo. Todos os participantes eram autónomos e viviam de forma independente na comunidade. Foi obtido consentimento informado por escrito de todos após terem conhecimento dos objetivos do estudo. Foi-lhes oferecida uma compensação financeira para cobrir despesas de deslocação e pelo tempo despendido.

## 5.2. Medidas de controlo

Para avaliar o estado cognitivo general, e para rastrear possíveis alterações cognitivas de carácter patológico, foi utilizado o MoCA (Nasreddine, Z., et al., 2003; versão portuguesa de Simões, Firmino, Vilar e Martins, 2007). Este instrumento avalia dimensões distintas do funcionamento cognitivo global como as funções executivas, nomeação, atenção, linguagem, capacidade de abstração, memória e orientação espaço-temporal.

A inteligência verbal foi avaliada através do subteste de vocabulário da Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS-III; Wechsler, 2008). Este subteste consiste na apresentação de 66 palavras portuguesas cujo significado tinha que ser explicado pelos participantes. O controlo executivo foi avaliado pelo teste de Stroop Neuropsicológico em Português (Castro, S. L., Martins, L., & Cunha, L., 2000). Nesta tarefa cada participante tinha que nomear cores o mais rápido possível em duas condições (ambas com 112 itens): condição base e condição incongruente. Na primeira condição cada estímulo consistia numa sequência de símbolos sem significado linguístico (XXXX) que poderia estar impressa em tinta cinza, verde, azul ou rosa. Na condição incongruente, cada estímulo correspondia a uma palavra escrita (cinza, verde, azul ou rosa) impressa numa cor diferente (e.g., a palavra “azul” impressa a rosa; a palavra “rosa” impressa a cinza). O participante



devia nomear a cor independentemente da palavra escrita. Os tempos de latência da nomeação de cores na condição base serviram como medida da velocidade de processamento. Na condição incongruente, os tempos de latência foram usados como medida de controlo inibitório.

Para medir o afeto no momento da recolha de dados foi utilizada a versão portuguesa da Positive and Negative Affect Scale (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988; versão portuguesa, Galinha & Pais-Ribeiro, 2005). Este questionário indica em que medida é que o participante está a sentir, no momento, cada uma de 20 palavras que correspondem a estados emocionais (10 de valência positiva e 10 de valência negativa).

Para avaliar os traços de personalidade foi usado o NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) que proporciona informação sobre os seguintes traços de personalidade: neuroticismo, extraversão, abertura à experiência, afabilidade, e conscienciosidade (McRae & Costa, 2004). Esta escala é constituída por 60 itens (12 para cada uma das 5 dimensões avaliadas). Os participantes tinham que reportar em que medida concordavam com cada afirmação, através de escala de Likert que variava entre 1 “*discordo fortemente*” e 5 “*concordo fortemente*”.

### 5.3. Medidas de regulação emocional

As estratégias de regulação emocional foram avaliadas a partir das versões portuguesas das seguintes escalas de autorrelato: DERS (Gratz & Roemer, 2004; versão portuguesa, Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha, & Dias, 2010) e ERQ (Gross & John, 2003; versão portuguesa, Machado Vaz, 2008).

A DERS é constituída por 36 itens que avaliam seis dimensões onde dificuldades de regulação emocional podem ocorrer: aceitação (dificuldade na aceitação de respostas emocionais negativas; exemplo de item: “Quando estou em baixo, sinto-me culpado por me sentir assim”); objetivos (dificuldade em agir na direção de um objetivo; e.g., “Quando estou em baixo, tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer”); impulsos (dificuldade em enfrentar experiências emocionais negativas de forma não-impulsiva; e.g., “Quando estou em baixo, fico fora de controlo”); consciência (falta de consciência das respostas emocionais; e.g., “Estou atento aos meus sentimentos”); estratégias (dificuldade em aceder a estratégias de regulação emocional; e.g., “Quando estou em baixo, penso que vou-me sentir assim por muito tempo”); e clareza (falta de clareza das respostas emocionais; e.g., “Estou confuso sobre como me sinto”). A versão original da escala

apresenta uma boa validade interna ( $\alpha = .93$ ). No que concerne à validade de constructo, os autores encontraram correlações fortes entre as diferentes dimensões da escala e outros conceitos base da regulação emocional (e.g., expressividade emocional e evitamento emocional), o que sugere que a DERS mede efetivamente o que se propõe medir. Para além disto, esta escala de autorrelato apresenta boa validade preditiva: as pontuações da DERS mostraram-se positivamente correlacionadas com dois comportamentos desencadeados pelas dificuldades na regulação – auto-violentação e frequência de atos violentos numa relação íntima. A versão portuguesa desta escala apresenta boa validade de constructo, boa consistência interna ( $\alpha$ -Cronbach = 0.92) e consistência na validade teste-reteste (Coutinho et al., 2010).

O ERQ é um questionário composto por 10 itens cujo objetivo é avaliar em que medida os participantes usam dois tipos de estratégias de regulação emocional: reavaliação cognitiva (reinterpretar cognitivamente a situação emocional) e supressão emocional (inibição da resposta emocional). A reavaliação é avaliada por questões como “Quando quero sentir mais emoções positivas mudo o que estou a pensar”; enquanto a supressão engloba afirmações como “Eu controlo as minhas emoções não as expressando”. John e Gross (2003) comprovaram que esta escala tem boa consistência interna, assim como uma boa validade teste-reteste ( $r = .69$  ao fim de seis meses). A relação desta escala com outros constructos relevantes (e.g., otimismo, distração, clareza) também se mostrou forte, provando que é um elemento de valor no estudo da regulação emocional. A versão portuguesa apresenta boa consistência interna (para a escala Reavaliação Cognitiva,  $\alpha$ -Cronbach = .76; relativamente à Supressão Emocional,  $\alpha$ -Cronbach = .65) e boa estabilidade temporal (Machado Vaz, 2008). Ambas as escalas têm sido muito usadas para a investigação no âmbito da regulação emocional (e.g. Gross, 2003; John, 2004 Orgeta, 2009)

#### 5.4. Procedimento

A recolha de dados foi efetuada numa única sessão, com uma duração aproximada de duas horas, na sala de recolhas do Laboratório de Fala da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. A sala de recolhas providencia um ambiente calmo, silencioso e com boa de iluminação. Todos os participantes tiveram contacto com os objetivos e descrição do estudo. A fim de se obter o seu consentimento informado, todas as questões levantadas pelos participantes foram previamente

respondidas. Para além das tarefas relativas ao presente estudo, todos os participantes foram testados numa tarefa de reconhecimento de emoções em vocalizações não-verbais (Lima, Alves, Scott, & Castro, no prelo). Os participantes tinham a possibilidade de fazerem intervalos entre tarefas, no caso de se sentirem cansados. Podiam também desistir em qualquer momento, se assim o desejassem

À exceção do MoCA que foi aplicado no início da sessão de forma a impedir a sua continuação no caso de serem identificadas alterações cognitivas acentuadas, as escalas e os testes de avaliação do funcionamento cognitivo respeitaram uma ordem de aplicação pseudoaleatória. Desta forma exclui-se a possibilidade de um efeito de ordem de aplicação.

## 6. Resultados

### 6.1. Diferenças de idade nas medidas de controlo

Na Tabela 1 apresentam-se os valores médios e desvios-padrão para as variáveis demográficas e medidas de controlo. Apresentam-se também as diferenças estatísticas entre os grupos de idade nestas medidas, avaliadas através de análises de variância (ANOVAs) com os dois grupos de idade como variável independente inter-sujeitos e o desempenho nestas medidas como variável dependente. Os dois grupos não apresentam diferenças significativas em termos de anos de escolaridade, género e vocabulário. Em relação ao estado cognitivo geral observa-se que todos os participantes tiveram resultados iguais ou superiores a 21 (máximo 30), o que está dentro dos valores normativos para a população portuguesa (Freitas, Simões, Alves, & Santana, 2011). Contudo, como se pode observar na Tabela 1, os participantes mais velhos tiveram uma pontuação média significativamente mais baixa do que os participantes mais jovens neste teste. Os mais velhos apresentaram também um desempenho inferior aos mais jovens na condição incongruente do teste de Stroop, o que sugere perdas a nível do controlo inibitório. O declínio associado à idade nestes testes é consistente com os resultados descritos na literatura. Disto é exemplo o trabalho de Salthouse (2009) que, comparando o desempenho de pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos numa bateria constituída por 12 testes (que incluía, por exemplo, provas de memória de dígitos e vocabulário), demonstrou uma significativa diminuição do desempenho ao longo da idade na velocidade de processamento, processamento visuo-espacial e, com maior intensidade, no raciocínio e memória.

No que concerne ao afeto, os participantes mais velhos reportaram mais afeto positivo e menos afeto negativo que os mais jovens no PANAS, o que vai de encontro aos resultados de estudos anteriores (e.g. Orgeta, 2009). Por fim, a medida de personalidade evidenciou também algumas diferenças entre os grupos, particularmente maior conscienciosidade e menor neuroticismo (diferença marginalmente significativa) nos mais velhos; a diminuição no traço extroversão nos mais velhos também se aproximou da significância estatística. Estes resultados estão de acordo com os de McCrae et al. (1999) num estudo multicultural com diferentes grupos de idade.

Tabela 1. Características demográficas dos participantes e desempenho nas medidas de controlo.

Variável	Mais Jovens (n = 43)	Mais Velho (n = 43)	F (1,84)	P
Idade	22 (2.2)	61.3 (7.9)	12.89	< .001
Educação (anos)	15.4 (1.7)	14.4 (2.9)	3.63	.06
Género	22F/21M	30F/13M	-	.08
MoCA (/30)	27.4(1.7)	26(2.2)	22.24	< .001
Vocabulário WAIS–III (r. brutos /66)	45.5 (7.7)	47.5 (7.1)	1.65	.2
Stroop (tempo, seg./item)				
Condição Base	0.7 (0.1)	0.8 (0.1)	3.3	.10
Condição Incongruente	1(0.2)	1.3 (0.3)	18.4	< .001
PANAS				
Afeto Positivo (/50)	26.7 (5.3)	31.3 (6.6)	12.58	< .001
Afeto Negativo (/50)	13.3(3.7)	11.2 (2.3)	9.76	< .001
NEO-FFI (resultado bruto)				
Neuroticismo (/48)	23.4 (7.8)	20.7 (5.3)	3.47	.07
Extroversão (/48)	31.2 (4.9)	29.1 (6)	3.03	.09
Abertura (/48)	32 (6.7)	31.3 (4.7)	0.41	.53
Amabilidade (/48)	33.1 (5.8)	34.2 (4.5)	0.91	.34
Conscienciosidade(/48)	32.8 (7.1)	35.4 (4.8)	4.2	.04

Notas: Desvios-padrão entre parênteses; MoCA, Montreal Cognitive Assessment; PANAS, Positive and Negative Affect Scale; NEO-FFI, NEO Five-Factor Inventory. Os valores a negrito indicam diferenças significativas entre grupos de idade.

## 6.2 Efeito da idade na regulação emocional

A Tabela 2 mostra os resultados obtidos pelos dois grupos quanto às estratégias de regulação emocional que foram analisados através de ANOVAs para cada uma das dimensões da DERS e da ERQ, usando como fator inter-sujeitos o grupo de idade dos participantes e a pontuação média de cada dimensão das escalas como medida dependente. O valor da DERS escala total foi dado pelo cálculo da média de todas as dimensões. Os valores médios das restantes dimensões foram calculados somando as pontuações brutas atribuídas aos itens de cada dimensão a dividir pelo número total de itens correspondentes. Quanto à pontuação total da DERS, não se observaram diferenças significativas entre grupos. No que diz respeito às dimensões desta escala, observaram-se efeitos significativos de idade para a *Não-aceitação* e *Objetivos*. Os mais velhos relataram significativamente mais dificuldades do que os mais jovens em aceitar estados emocionais negativos, e menos dificuldades em agir na direção de um objetivo quando num estado emocional negativo. Quanto ao ERQ, observou-se apenas uma diferença marginalmente significativa no uso da

estratégia *reavaliação cognitiva*, sendo que os participantes mais velhos indicaram usá-la com mais frequência do que os mais jovens.

Tabela 2. Respostas dos participantes nas medidas de regulação emocional, DERS (Escala de Dificuldades na Regulação Emocional) e ERQ (Questionário de Regulação Emocional).

Variável	Mais Jovens <i>M (DP)</i>	Mais Velhos <i>M (DP)</i>	<i>F(1, 84)</i>	<i>p</i>
<b>DERS</b>				
Total	2.21 (0.45)	2.22 (0.45)	0.03	.87
Não-aceitação	2.1 (0.89)	2.6 (0.88)	5.31	<b>.02</b>
Objetivos	3.1 (0.70)	2.7 (0.65)	4.75	<b>.03</b>
Impulso	2.1 (0.49)	2.1 (0.48)	0.08	.77
Consciência	2.1(0.61)	2.3 (0.58)	1.56	.21
Estratégias	2.1 (0.70)	1.9 (0.64)	2.07	.15
Clareza	1.9 (0.54)	1.9 (0.64)	0.01	.94
<b>ERQ</b>				
Reavaliação C.	4.5 (1.08)	4.9 (0.94)	3.33	.07
Supressão E.	3.2 (1.28)	3.5 (1.07)	2.05	.16

Notas: Os valores entre parêntesis correspondem ao desvio-padrão. DERS, valores mais altos significam maiores dificuldades de regulação emocional. Os valores a negrito indicam diferenças significativas entre grupos de idade.

### 6.3 Relação entre regulação emocional e medidas afetivas, cognitivas e de personalidade

Para estudar a relação entre as estratégias de regulação emocional e as medidas de controlo, foram calculados coeficientes de correlação (*r* de Pearson) entre cada dimensão das escalas DERS e ERQ e cada medida de controlo. A Tabela 3 exhibe os coeficientes de correlação destas medidas para a amostra completa. Na Tabela 4 e 5 estão descritos os coeficientes de correlação, em separado, para os participantes mais jovens e para os participantes mais velhos, respetivamente.

Como descrito na Tabela 3 no que concerne à DERS, pessoas que relataram mais dificuldades em regular emoções em geral (pontuação total) relataram também mais afeto negativo (correlação fraca). Pessoas que relataram maiores níveis de afeto negativo relataram também mais dificuldades no controlo de impulsos e na clareza emocional (ambas correlações moderadas) A dificuldade no acesso a estratégias de regulação emocional e a dificuldade em agir em direção a um objetivo aquando de um estado emocional negativo também estão moderadamente relacionadas com o afeto negativo.

Nenhuma correlação significativa com a medida de afeto foi observada para as duas estratégias avaliadas pelo ERQ.

Em relação às medidas cognitivas, o controlo inibitório (condição incongruente do teste de Stroop) mostrou-se significativamente relacionado com a estratégia reavaliação cognitiva, i.e., pessoas com mais dificuldades no controlo inibitório relatam maior uso da reavaliação cognitiva (correlação fraca). Esta relação entre eficácia no controlo inibitório e uso da reavaliação cognitiva ficou patente em particular nos mais velhos. O uso da supressão emocional parece relacionar-se com as competências de inteligência cristalizada (correlação moderada); particularmente, os mais jovens com melhores resultados na prova de vocabulário (associada às competências de inteligência cristalizada) relataram maior uso desta estratégia. As correlações entre medidas cognitivas e medidas de regulação emocional surgem pontualmente, na maioria dos casos sendo não significativas e, quando significativas, assumem valores fracos ou moderados.

Por fim, pessoas com maiores níveis de neuroticismo reportaram mais dificuldades de regulação emocional (correlação positiva entre este traço e as dimensões da DERS não-aceitação, objetivos, impulsos, estratégias, clareza e escala total) Para além disso, pessoas mais extrovertidas e conscienciosas reportaram menos dificuldade em aceder a estratégias de regulação emocional. Dificuldades em perceber com clareza os diferentes estados emocionais relacionam-se com menores níveis de conscienciosidade. Em relação à ERQ, pessoas mais extrovertidas relataram menos uso de supressão emocional.

A análise das correlações das medidas para cada um dos grupos etários em separado pode ser vista nas Tabelas 4 e 5. Em relação à DERS e ERQ, observou-se que nos mais velhos as dificuldades de regulação emocional e as estratégias usadas parecem não influenciar os níveis de afeto. Os mais jovens, por outro lado, evidenciaram uma relação positiva entre as dificuldades de regulação emocional e o afeto negativo (relação entre a DERS escala total e PANAS); as correlações para a amostra total descritas acima, que também evidenciam esta relação, parecem então ser causadas pelos dados dos participantes mais jovens, mais do que pelos participantes mais velhos. A dificuldade em controlar comportamentos impulsivos é a dimensão mais relacionada com o afeto negativo nos mais jovens ( $r = .69$ ). Os mais jovens com mais dificuldade em aceder a estratégias de regulação emocional e com menor clareza emocional reportaram também maiores níveis de afeto negativo. Nas Tabela 4 e 5 estão também descritos os resultados relativos aos traços de personalidade para cada um dos dois grupos. Nestas tabelas observa-se que, tanto para o grupo de participantes mais jovens, como para o grupo de participantes mais velhos,

peessoas que relataram maiores níveis de neuroticismo relataram também mais dificuldades na regulação emocional. Nos participantes mais jovens, esta relação observou-se para todas as dimensões da DERS à exceção da dimensão consciência (todas as correlações são moderadas). Nos mais velhos observou-se que pessoas que relataram maiores níveis de neuroticismo relataram também mais dificuldade no controlo de impulsos, menos consciência dos seus estados emocionais, menos capacidade para aceder a estratégias de regulação emocional e menos clareza emocional, assim como mais dificuldades em regular emoções (todas as correlações são moderadas).



Tabela 3: Correlações entre as dimensões da DERS e ERQ e medidas de controlo (amostra completa,  $N = 86$ )

Amostra Completa	DERS							ERQ	
	Não-aceitação	Objetivos	Impulsos	Consciência	Estratégias	Clareza	Total	Reavaliação	Supressão
MoCA	-.16	.03	-.10	-.10	-.07	-.10	-.11	-.16	.03
Vocabulário	-.002	-.07	-.06	.07	.07	-.06	.004	-.06	.11
Stroop									
Baseline	.02	-.05	-.13	-.02	-.13	-.13	-.11	.08	.02
Incongruente	.01	.17	-.10	-.01	-.12	-.10	-.11	<b>.28**</b>	.08
PANAS									
AP	.07	.06	-.02	.06	-.05	-.02	.02	.01	-.01
NA	.02	<b>.22*</b>	<b>.35**</b>	.13	<b>.31**</b>	<b>.27*</b>	<b>.29**</b>	-.05	.01
NEO-FFI									
Neuroticismo	<b>.29**</b>	<b>.34**</b>	<b>.46**</b>	.07	<b>.51**</b>	<b>.41**</b>	<b>.51**</b>	.007	.03
Extroversão	-.12	-.04	-.07	-.13	<b>-.24*</b>	-.13	-.20	.13	<b>-.26*</b>
Abertura	-.09	.03	-.02	-.03	-.11	.03	-.06	-.05	-.14
Amabilidade	-.02	-.01	-.06	-.08	-.10	.06	-.06	-.07	-.08
Conscienciosidade	.13	-.10	-.16	-.21	<b>-.27*</b>	<b>-.29**</b>	-.20	-.04	-.05
DERS									
Não-aceitação	-	<b>.33**</b>	<b>.55**</b>	.02	<b>.45**</b>	<b>.32**</b>	<b>.72**</b>	.14	<b>.23*</b>
Objetivos	<b>.33**</b>	-	<b>.49**</b>	.02	<b>.62**</b>	.20	<b>.66**</b>	-.02	-.08
Impulsos	<b>.55**</b>	<b>.50**</b>	-	-.007	<b>.63**</b>	<b>.47**</b>	<b>.77**</b>	.01	.14
Consciência	.02	.02	.007	-	.16	<b>.22*</b>	<b>.33**</b>	-.11	.02
Estratégias	<b>.45**</b>	<b>.62**</b>	<b>.63**</b>	.16	-	<b>.44**</b>	<b>.85**</b>	-.05	.02
Clareza	<b>.32**</b>	.20	<b>.47**</b>	<b>.22*</b>	<b>.44**</b>	-	<b>.62**</b>	-.03	<b>.24*</b>
Total	<b>.72**</b>	<b>.66**</b>	<b>.77**</b>	<b>.33**</b>	<b>.85**</b>	<b>.62**</b>	-	-.003	.14
ERQ									
Reavaliação	.14	-.02	.01	-.11	-.05	-.03	-.003	-	.09
Supressão	<b>.23</b>	-.08	.14	.02	.02	<b>.24*</b>	.14	.09	-

Nota: os valores apresentados correspondem aos coeficientes  $r$  de Pearson; a negrito correlações significativas, \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Tabela 4: Correlações entre as dimensões da DERS e ERQ e medidas de controlo para os mais jovens ( $N = 43$ )

Mais Jovens	DERS							ERQ	
	Total	Não-aceitação	Objetivos	Impulsos	Consciência	Estratégias	Clareza	Reavaliação	Supressão
MoCA	-.08	.07	-.03	-.06	-.09	-.16	-.05	.05	.18
Vocabulário	.03	-0.4	-.17	-.13	.26	.12	.02	-.13	<b>.33*</b>
Stroop									
Baseline	-.06	.06	-.12	-.10	.15	-.10	-.22	.17	-.07
Incongruente	.03	.10	-.07	-.06	.04	.10	-.10	.07	.02
PANAS									
AP	.12	.02	.10	.10	.10	.04	.24	-.23	-.12
NA	<b>.40**</b>	.28	.15	<b>.61**</b>	-.14	<b>.36*</b>	<b>.38*</b>	-.01	-.01
NEO-FFI									
Neuroticismo	<b>.58**</b>	<b>.41**</b>	<b>.41**</b>	<b>.48**</b>	-.05	<b>.61**</b>	<b>.41**</b>	-.03	.10
Extroversão	-.23	-.12	-.13	-.10	-.06	<b>-.39*</b>	.05	<b>.39**</b>	-.20
Abertura	-.09	-.02	-.10	-.005	-.03	-.19	.04	-.14	-.06
Amabilidade	.07	.04	.13	.06	.07	-.09	.19	.02	-.09
Conscienciosidade	-.17	.06	.07	-.08	-.29	-.20	<b>-.37*</b>	-.02	-.16
DERS									
Total	-	<b>.71**</b>	<b>.65**</b>	<b>.75**</b>	<b>.36*</b>	<b>.86**</b>	<b>.63**</b>	-.20	.16
Não-aceitação	<b>.71**</b>	-	<b>.35*</b>	<b>.56**</b>	-.03	<b>.45**</b>	<b>.30*</b>	-.06	.24
Objetivos	<b>.65**</b>	<b>.35*</b>	-	<b>.45**</b>	.10	<b>.50**</b>	.27	-.08	-.07
Impulsos	<b>.75**</b>	<b>.56**</b>	<b>.45**</b>	-	-.13	<b>.63**</b>	<b>.56**</b>	-.08	.16
Consciência	<b>.36*</b>	-.03	.10	-.13	-	<b>.32*</b>	.21	-.26	-.03
Estratégias	<b>.86**</b>	<b>.45**</b>	<b>.50**</b>	<b>.63**</b>	<b>.32*</b>	-	<b>.43**</b>	-.20	.10
Clareza	<b>.63**</b>	<b>.30*</b>	.27	<b>.56**</b>	.21	<b>.43**</b>	-	-.10	.23
ERQ									
Reavaliação	-.20	-.06	-.08	-.08	-.26	-.20	-.10	-	.10
Supressão	.16	.24	-.07	.16	-.03	.10	.23	.10	-

Nota: os valores apresentados correspondem aos coeficientes  $r$  de Pearson; a negrito correlações significativas, \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Tabela 5: Correlações entre as dimensões da DERS e ERQ e medidas de controlo para os mais velhos (N= 43).

Mais Velhos	DERS							ERQ	
	Total	Não-aceitação	Objetivos.	Impulsos	Consciência	Estratégias	Clareza	Reavaliação	Supressão
MoCA	-.14	-.21	-.07	-.16	-.15	-.12	.06	-.25	.03
Vocabulário	-.03	-.04	.12	.01	-.20	.07	-.12	-.04	-.18
Stroop									
Baseline	-.16	-.04	.05	-.15	-.20	-.14	-.19	-.04	.10
Incongruente	-.22	-.21	-.10	-.13	-.18	-.15	-.11	<b>.34*</b>	.03
PANAS									
AP	-.06	-.04	-.04	-.10	-.09	-.02	.007	.08	-.03
NA	-.19	.22	.17	-.04	.004	.14	.21	.06	.18
NEO-FFI									
Neuroticismo	<b>.48**</b>	.29	.16	<b>.46**</b>	<b>.35*</b>	<b>.32*</b>	<b>.47**</b>	.18	-.01
Extroversão	-.17	-.03	-.06	-.06	-.13	-.19	-.26	-.03	-.20
Abertura	-.001	-.15	.19	.06	.003	-.01	.01	.11	-.24
Amabilidade	-.23	-.16	-.15	-.22	<b>-.32*</b>	-.08	-.08	-.10	-.12
Conscienciosidade	-.26	.11	-.23	-.30	-.21	<b>-.32*</b>	-.24	-.20	.03
DERS									
Total	-	<b>.78**</b>	<b>.72**</b>	<b>.79**</b>	<b>.31*</b>	<b>.87**</b>	<b>.62**</b>	.21	.12
Não-aceitação	<b>.78**</b>	-	<b>.47**</b>	<b>.59**</b>	-.01	<b>.57**</b>	<b>.36*</b>	.27	.15
Objetivos	<b>.72**</b>	<b>.47**</b>	-	<b>.55**</b>	.02	<b>.74**</b>	.16	.16	-.01
Impulsos	<b>.79**</b>	<b>.59**</b>	<b>.55**</b>	-	.14	<b>.63*</b>	<b>.39**</b>	.14	.14
Consciência	<b>.31*</b>	-.01	.02	.14	-	.06	.24	-.03	.01
Estratégias	<b>.87**</b>	<b>.57**</b>	<b>.74**</b>	<b>.63**</b>	.06	-	<b>.48**</b>	.21	-.01
Clareza	<b>.62**</b>	<b>.36*</b>	.16	<b>.39**</b>	.24	<b>.48**</b>	-	.03	.26
ERQ									
Reavaliação	.21	.27	.16	.14	-.03	.21	.03	-	.005
Supressão	.12	.15	-.01	.14	.01	-.01	.26	.005	-

Nota: os valores apresentados correspondem aos coeficientes  $r$  de Pearson; a negrito correlações significativas, \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

#### 6.4 Análise dos potenciais mediadores das diferenças de idade na regulação emocional

Usou-se uma análise de mediação para estudar em que medida as diferenças de idade na regulação emocional podem ser explicadas por diferenças cognitivas, afetivas e de personalidade. Para isso usou-se a metodologia por Preacher e Hayes (2008) que permite analisar o efeito de mediação de múltiplas variáveis em simultâneo. Usando métodos de *bootstrapping*, esta técnica produz resultados em termos de intervalos de confiança (IC 95%) para efeitos específicos e combinados de um conjunto de variáveis (potenciais mediadores) na relação entre as variáveis dependentes e independentes. Nesta análise usou-se a idade como variável independente; como variáveis dependentes foram usadas as respostas na dimensão *Não-aceitação* e *Objetivos* da DERS, e a *reavaliação cognitiva* da ERQ – neste caso, as variáveis dependentes foram escolhidas pois representam as dimensões da regulação emocional onde se evidenciaram diferenças entre os dois grupos (no caso da reavaliação cognitiva a diferença é marginal,  $p = .07$ ; as restantes diferenças são significativas,  $ps < .05$ ). Como potenciais mediadores usaram-se as medidas de controlo que se mostraram significativamente (ou de forma marginalmente significativa,  $p \leq .07$ ) associadas à idade: MoCA, Stroop (condição incongruente), PANAS (afeto positivo e negativo) e as dimensões de personalidade Neuroticismo e Conscienciosidade; o número de anos de educação foi também incluído como possível mediador (diferenças entre participantes mais jovens e mais velhos,  $p = .06$ ).

O efeito da idade na regulação emocional não foi afetado significativamente pelo conjunto dos mediadores em nenhuma das dimensões. Em particular, na dimensão *não-aceitação* da DERS, o coeficiente do efeito indireto ( $\pm$  erro padrão) – total, incluindo os potenciais mediadores – foi  $.0097 \pm .0047$  ( $t = 2.97$ ,  $p = .04$ ) e não diferiu do coeficiente de efeito direto, i.e., quando a variabilidade associada aos potenciais mediadores no seu conjunto foi controlada,  $.018 \pm .0062$  [ $t = 2.83$ ,  $p = .006$ ], tal como indicado pelo intervalo de confiança de 95% do total dos efeitos indiretos  $[-.0180, .0011]$ . Analisando separadamente cada potencial mediador, apenas o Neuroticismo revelou influência significativa e negativa na mediação das dificuldades de aceitação emocional, IC 95%  $[-.0092, -.0005]$ . Isto sugere que as diferenças de idade na não-aceitação (que parece aumentar com a idade) são explicadas de forma significativa por diferenças no neuroticismo (que parece diminuir com a idade). Os restantes potenciais mediadores não demonstraram um impacto significativo nesta dimensão, como se pode observar ao analisar isoladamente cada intervalo de confiança gerado: para o MoCA  $[-.0017, .0072]$ , educação

[-.0025, .0013], Stroop [-.0103, .0001], afeto positivo [-.0057, .0023], afeto negativo [-.0053, .0021] e conscienciosidade [-.0005, .0054]. Observou-se o mesmo padrão de resultados para a dimensão objetivos: o coeficiente do efeito indireto,  $-.0090 \pm .0035$  [ $t = -2.57, p = .012$ ] não diferiu significativamente do coeficiente do efeito direto  $-0.072 \pm .0048$  [ $t = -1.49, p = .14$ ], tal como confirmado pelos valor do IC 95% [-.0093, .0051]. Mais uma vez, a análise dos IC 95% para cada potencial mediador revelou a influência do neuroticismo na variável dependente, [-.0061, -.0001]; nenhuma dos outros mediadores mostrou influência mediadora significativa: MoCA [-.0019, .0048], educação [-.0032, -.0009], Stroop [-.0053, .0027], afeto positivo [-.0023, .0047], afeto negativo [-.0028, .0032] e conscienciosidade [-.0021, .0018]. Assim, as diferenças no neuroticismo parecem explicar significativamente as diferenças na manutenção de comportamentos dirigidos a objetivos quando os indivíduos se encontram em estados emocionais negativos. Também para a reavaliação cognitiva o conjunto total de potenciais mediadores não opera como fator explicativo das diferenças: coeficiente do efeito total  $.0113 \pm .0053$  [ $t = 2.13, p = .036$ ], coeficiente do efeito direto  $.0069 \pm .0075$  [ $t = .931, p = .35$ ], IC 95% [-.0078, .0169]. Isoladamente, os potenciais mediadores parecem também não influenciar as respostas nesta dimensão: MoCA [-.0029, .0064], educação [-.0026, .0026], Stroop [-.0005, .0137], afeto positivo [-.0074, .0024], afeto negativo [-.0037, .0050], Neuroticismo [-.0040, .0028] e conscienciosidade [-.0047, .0014].

## 7. Discussão

Frequentemente caracterizado por perdas físicas e cognitivas, o envelhecimento está também associado a relatos consistentes de mais afeto positivo e melhores capacidades de regulação emocional que parecem ter por base mudanças motivacionais que levam os mais velhos a selecionar cuidadosamente as suas interações com o meio (Carstensen, 2005; Urry, 2010). Embora com um número crescente de investigações (e.g. Gross, 1997; Orgeta, 2009), o estudo das mudanças de idade na regulação emocional carece de um ponto de vista integrativo de um conjunto de variáveis importantes na regulação emocional (i.e., incluir num mesmo estudo variáveis como as dificuldades e estratégias na regulação emocional, a personalidade, o afeto e a cognição). O presente estudo surge com o intuito de acrescentar informação sobre estas alterações na regulação emocional ao longo da vida, acrescentando à equação variáveis cognitivas, afetivas e de personalidade. Para tal usou-se um conjunto de escalas de autorrelato com boa validade e fidelidade (ERQ, versão portuguesa, Machado Vaz, 2008; DERS, versão portuguesa, Coutinho, Ribeiro, Farinha & Dias, 2010; PANAS, Galinha & Pais-Ribeiro, 2005, NEO-FFI, McCrae & Costa, 2004; MoCA, versão experimental portuguesa, Simões, Firmino, Vilar & Martins, 2007). A inexistência de diferenças significativas entre grupos na medida de vocabulário sugere que os resultados obtidos nas escalas de autorrelato não se devem a fatores de linguagem (e.g. não compreender o sentido das frases ou de determinadas palavras). Os principais resultados encontrados são: (1) os participantes mais jovens relataram mais dificuldades do que os mais velhos em manter ações dirigidas aos seus objetivos quando num estado emocional negativo; (2) em comparação com os mais jovens, os participantes mais velhos relataram mais dificuldades na aceitação de estados emocionais negativos; (3) os participantes mais velhos relataram um maior uso da estratégia reavaliação cognitiva, em comparação com os mais jovens; (4) os mais velhos relataram maiores níveis de afeto positivo e menores níveis de afeto negativo; (5) em termos de traços de personalidade, os níveis de conscienciosidade foram significativamente mais altos nos mais velhos, e os de *neuroticismo* tendencialmente menores; (6) análises de mediação revelaram que os níveis de neuroticismo são um mediador significativo das diferenças de idade na regulação emocional.

### 7.1. Diferenças nas estratégias de regulação emocional

Os resultados do presente estudo sugerem a influência da idade na forma como conseguimos manter os nossos comportamentos e ações coordenados para os objetivos do meio aquando de um estado emocional negativo. Em particular, os adultos mais jovens relatam mais dificuldades em manter as suas ações deixando-se perturbar mais por emoções negativas, perdendo, por exemplo, a concentração ou a capacidade de resolver problemas. Este resultado está de acordo com o que Orgeta (2009) concluiu. O facto dos participantes mais velhos conseguirem concentrar-se, realizar as suas tarefas, pensar noutras coisas ou concretizar os seus objetivos, mesmo quando sentem emoções negativas, pode ter por base a diminuição do neuroticismo com a idade. Esta diminuição do neuroticismo com a idade foi também encontrada por McCrae (1999) e parece querer dizer que os adultos mais velhos têm menos tendência para se deixarem afetar pela volatilidade dos estados emocionais, o que confirma uma das hipóteses levantadas. O viés da positividade (e.g. Carstensen et al., 2011) - conceito idêntico ao de otimização do afeto positivo (Labouvie-Vief, 2003) -, podem também contribuir para a explicação destes resultados. Neste caso, aspetos de carácter motivacional estariam na base do foco atencional dos mais velhos em estímulos e situações de valência emocional positiva. Esta mudança motivacional estaria, por exemplo, dirigida para a manutenção de relações sociais satisfatórias e é também um fator-chave das teorias que advogam a melhoria das competências de regulação emocional nos mais velhos (e.g. Carstensen, 1999, 2003). Outra possível explicação para este facto prende-se com a experiência. Nos mais velhos parece existir um conjunto de recursos que surge do contacto com as situações emocionais ao longo da vida (e.g., representações mentais que permitem antever as consequências de um determinado estado emocional). Estes recursos adquiridos podem também estar na base da adoção de estratégias de regulação emocional passivas (Coats & Blanchard-Fields, 2008), em detrimento de outras mais expressivas como gritar com alguém. Isto contribui também para a manutenção de relações interpessoais significantes e satisfatórias optando por estratégias de regulação emocional menos confrontativas, como é o caso da reavaliação cognitiva, cujo uso se mostrou tendencialmente mais frequente nos mais velhos em comparação com os mais jovens, o que confirma outra das hipóteses levantadas (embora tendo em conta que se trata de uma tendência estatística,  $p = .07$ ). No caso da maior adoção deste tipo de estratégias, perde-se com a idade, por exemplo, a vontade de entrar numa discussão acesa, que possa pôr em causa um relacionamento pessoal importante, ou,

em última análise, prolongar a influência negativa das emoções funcionando de forma a facilitar a ação e a concentração dos mais velhos nas ações dirigidas aos objetivos.

Em contrapartida, o viés que parece existir nos mais velhos em direção a estímulos emocionais de valência positiva, parece refletir-se na sua relação com emoções negativas. Como descrito nos resultados, relativamente inesperado foi o facto de os mais velhos relatarem mais dificuldades em aceitar estados emocionais negativos. Isto parece reforçar a ideia de Labouvie-Vief (2003), que afirma que a dificuldade em integrar e coordenar diferentes estados afetivos, devido ao declínio cognitivo, está na base do viés da positividade (Carstensen, 2002, 2005), i.e, na visão da autora, esta dificuldade está na base de estratégias de regulação emocional compensatórias que projetam a atenção para estímulos de valência emocional positiva e promovem o pensamento dicotómico (ou é preto, ou é branco). De facto, parece existir um viés da positividade, que leva os mais velhos a terem menos dificuldades na direção da sua ação para os seus objetivos, mas que co-existe com dificuldades na aceitação de estados emocionais negativos, como verificado nos resultados deste estudo. Esta ideia salienta a distinção feita por Labouvie-Vief (2007) entre *otimização do afeto* e *complexidade emocional*. A *otimização do afeto* teria por base o tom hedónico da regulação emocional, que é direcionada à maximização do afeto positivo e à minimização do afeto negativo. Este processo parece aumentar com a idade, resultado que também se encontra presente neste estudo (os participantes mais velhos reportaram mais afeto positivo e menos afeto negativo) em detrimento da *complexidade emocional* (que tem que ver com a coordenação de sentimentos e emoções ao longo da vida, atendendo ao “aqui e agora” mas também tendo em conta a sua integração no passado e no futuro, de forma a que a vida afetiva seja enquadrada, sincronizada e relacionada com aspetos de crescimento pessoal). Este conceito de *otimização do afeto* compartilha as ideias do viés da positividade descrito anteriormente, contudo, os mecanismos subjacentes propostos são diferentes. Labouvie-Vief (2003) questiona ainda se a diminuição do afeto negativo sentido nos mais velhos e o aumento do afeto positivo, se possa dever a um aumento da resiliência com o envelhecimento. Os seus resultados infirmam esta hipótese. Tal como descrito nos resultados do presente estudo, em que os participantes mais velhos relataram mais dificuldades em aceitar emoções negativas, Labouvie-Vief (2003) aponta para a existência da dificuldade na tolerância de estados emocionais negativos por parte deste grupo etário. Os seus resultados sugerem que na base do aumento do hedonismo na regulação emocional com a idade estaria o declínio cognitivo, na medida em que processar



estímulos e experiências de valência emocional negativa parece ser mais exigente do ponto de vista cognitivo.

De facto, o declínio cognitivo tem sido descrito na literatura da especialidade (e.g. Salthouse, 2009), particularmente o declínio das funções executivas (e.g. Salthouse, 2003). As funções executivas requerem redes neuronais que se têm mostrado de particular importância na regulação emocional e que estão, sobretudo, localizadas no córtex pré-frontal (Goldin et al., 2008; Kim & Hamann, 2004). O presente estudo revela uma correlação não antecipada (de grau moderado) entre o uso da estratégia reavaliação cognitiva e a medida de controlo inibitório (que faz parte do funcionamento executivo), na medida em que, nos adultos mais velhos, maiores dificuldades nesta função estariam relacionadas com o maior uso desta estratégia, que requer também regiões cerebrais pré-frontais (Goldin et al., 2008; Kim & Hamann, 2004). Este resultado é contrário áquilo que se tem visto nos estudos supracitados. Devido a estarmos perante a análise de uma tendência sem significância estatística (a diferença entre grupos no uso da estratégia reavaliação cognitiva é marginalmente significativa,  $p = .07$ ), este resultado tem que ser olhado com alguma cautela. Contudo, como referem Mather e Carstensen (2005), a explicação para que os adultos mais velhos pareçam melhores na regulação emocional mesmo tendo em conta estes défices cognitivos, pode ter que ver com o facto de parecer também haver uma mudança na alocação destes processos para outro tipo de situações do seu quotidiano (e.g., usar dos processos e funções cognitivas para seleccionar situações que pareçam mais benéficas, em detrimento de situações de valência emocional negativa ou para reavaliar situações, olhando-as de forma mais positiva; usar menos estes processos para tarefas cognitivas idênticas àquelas avaliadas pelo teste de Stroop). Uma ideia aparentemente relacionada aparece presente em Sheibe (2009) cujos resultados sugerem que a regulação emocional pode ter menos custos cognitivos nos adultos mais velhos, uma vez que este grupo parece conseguir desvincular-se de informação emocional de valência negativa com mais facilidade que os adultos mais jovens. Estas explicações não contrariam o facto de o controlo executivo, e o funcionamento cognitivo em geral, serem de grande importância para a boa regulação emocional. Contudo, investigação futura deve estabelecer uma ponte entre estas duas ideias de maneira a que se perceba com clareza se a regulação emocional requer menos esforço cognitivo nos mais velhos (como afirma Sheibe) ou se, por outro lado, as funções cognitivas são usadas prioritariamente em tarefas de regulação emocional neste grupo (como propõem Mather e Carstensen, 2005). Ainda, como afirmam Mather e Carstensen (2005), o aumento da idade acentua as diferenças individuais no

funcionamento cognitivo (e.g. duas pessoas com o mesmo grau académico, com o mesmo tipo de estimulação ao longo da vida, podem, ainda assim, evidenciar diferenças significativas a nível do funcionamento cognitivo, e a tendência é para que a variabilidade individual aumente com o avanço da idade). Esta variabilidade, na amostra do presente estudo, pode também estar na base deste resultado não esperado.

Ao contrário do estudo de Orgeta (2009), o presente estudo não evidenciou diferenças significativas noutras dimensões das dificuldades de regulação emocional, especificamente na DERS escala total, no controlo de impulsos, acesso a estratégias de regulação emocional e clareza emocional. Aspetos culturais podem estar na base destas diferenças entre estudos (população inglesa vs. população portuguesa), assim como o tamanho e características da amostra, uma vez que as diferenças encontradas por Orgeta em tantas dimensões da regulação emocional nos dois grupos de idade estudados podem estar ligadas à melhor inteligência cristalizada evidente nos adultos mais velhos (medida pelo NART), em comparação com os mais jovens. A autora sugere que o aumento da eficácia da regulação emocional por parte dos mais velhos está associado a mecanismos cognitivos ligados a este tipo de inteligência, o que está de acordo com os trabalhos de Labouvie-Vief (2003, 2007), demonstrando que as capacidades verbais estão associadas ao uso eficiente de estratégias de coping. Pelo contrário, o presente estudo não evidenciou diferenças significativas entre os dois grupos no que concerne à inteligência verbal (medida pelo subteste de vocabulário da WAIS-III). O facto de os mais jovens e os mais velhos não mostrarem diferenças ao nível da clareza (capacidade de perceber as suas emoções) ou consciência emocional parece ainda estar de acordo com a ideia de que estes dois grupos de idade não diferem na forma de sentir as suas emoções (Carstensen et al., 2000).

## 7.2. Relações entre medidas de regulação emocional e outras medidas

Os mais velhos reportaram níveis menores de afeto negativo e maiores de afeto positivo (para ambas,  $p < .001$ ), avaliado pela PANAS. Estes resultados replicam os de investigações prévias (e.g. Carstensen et al., 2011; Gross, 1997; Shallcross et al., 2013) e suportam a ideia da otimização hedónica do afeto. Os adultos mais jovens que relataram mais dificuldade no controlo dos seus impulsos, na clareza emocional e no acesso a estratégias de regulação emocional, relataram também maiores índices de afeto negativo.

Pelo contrário, os adultos mais velhos não evidenciaram nenhuma relação significativa entre os níveis de afeto e as dificuldades de regulação emocional sentidas, o que infirma uma das hipóteses levantadas. Uma hipótese que pode ser estudada futuramente e que permite explicar estes resultados, prende-se com a ideia de que a idade promove a estabilidade emocional. Esta ideia também é suportada por estudos prévios como o de Carstensen (2011). Por outro lado, as dificuldades em integrar diferentes aspetos da vivência emocional parecem também influenciar estes resultados nos mais velhos. Aliás, estes resultados podem contribuir também para fortalecer a ideia de que a complexidade emocional diminui com a idade (Labouvie-Vief et al., 2003, 2007) uma vez que os resultados parecem sugerir que os adultos mais jovens travam uma luta maior para integrar todos os aspetos da vivência afetiva na sua vida, não dirigindo a sua atenção meramente para a positividade, e tendo em conta as suas dificuldades na regulação emocional que se podem refletir depois nos níveis de afeto sentidos.

Os resultados mostraram também um aumento do traço de personalidade conscienciosidade e um decréscimo do neuroticismo com a idade, resultados consistentes com literatura prévia (McCrae et al., 1999). A literatura sugere que o aumento da conscienciosidade contribui para a melhor recuperação de estados emocionais negativos (Javaras et al., 2012) e isto pode também explicar os resultados dos adultos mais velhos no que concerne à sua capacidade de continuar a agir na direção dos seus objetivos quando num estado emocional negativo, ainda que, na análise de mediação feita no presente estudo o efeito não tenha sido significativo. Estudos futuros devem testar de forma sistemática e direta esta hipótese. Este traço de personalidade é caracterizado, por exemplo, por aumentar a probabilidade de uma pessoa agir de forma organizada e consciente em direção a um determinado objetivo. Isto pode também explicar o maior uso de estratégias de regulação emocional passivas por parte dos mais velhos (Blanchard-Fields, 2004). Desta forma, o aumento da conscienciosidade pode ter um efeito benéfico no uso da reavaliação cognitiva e promover comportamentos mais adaptados à otimização afetiva. Assim, ter tendência para controlar os impulsos, agir de forma organizada e em direção a um objetivo específico parecem ser fatores que evidenciam melhorias com a idade. Para além disto, o efeito benéfico deste aumento do traço conscienciosidade é também suportado se olharmos a sua relação com as dificuldades em aceder a estratégias de regulação emocional: em relação aos adultos mais velhos, quanto maior o traço conscienciosidade, menor o relato de dificuldades em aceder a estratégias de regulação emocional.

Por fim, o traço de personalidade neuroticismo mostrou-se como um dos fatores de maior importância para a explicação das diferenças de idade no uso de estratégias de regulação emocional. Embora as diferenças sejam marginalmente significativas, estão de acordo com o que McCrae e colegas (1999) encontraram. A idade parece promover a diminuição deste traço. A análise de mediação mostrou que o neuroticismo é o traço de personalidade que mais impacto tem na explicação das diferenças de idade neste tópico. O envelhecimento parece fazer com que os indivíduos se deixem absorver menos pelos seus estados emocionais negativos e, desta forma, tenham menos dificuldades em regular as suas emoções de forma a conseguirem agir em direção aos seus objetivos.

## **8. Limitações e investigação futura**

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser tidas em conta. A ver, o uso de escalas de autorrelato pode colocar questões importantes: por exemplo, até que ponto estão os participantes conscientes das suas estratégias e dificuldades de regulação emocional? A utilização de escalas de autorrelato baseia-se na conceção de que os indivíduos estão conscientes das suas experiências passadas (Machado Vaz, 2008). Embora esta consciência em relação a eventos e comportamentos passados pareça ser robusta (Barrett, 1997, 2004), as respostas nas escalas de autorrelato podem sempre sofrer de variáveis como a desejabilidade social. De futuro, estudos de carácter experimental que incluam também medidas neuropsicofisiológicas (e.g. ressonâncias magnéticas funcionais) trarão um contributo importante para a complementaridade de medidas.

O design deste estudo também traz algumas limitações. Em primeiro lugar, ao estudar dois grupos de idade podemos obter resultados com base em diferentes aspetos sem termos a possibilidade de distinguir as suas origens: por exemplo, as diferenças podem dever-se a um efeito de *cohort*. O uso de designs longitudinais permitiria ultrapassar esta dificuldade. No âmbito de um trabalho académico, com limites temporais rígidos, não faria sentido pensar na hipótese de um estudo longitudinal. Faria sentido, contudo, a introdução de uma faixa etária intermédia que traria outro tipo de vantagens ao estudo das diferenças de idade na regulação emocional (e.g. perceber se estas diferenças estão já presentes aos 50 anos, ou se aparecem depois). Por outro lado, ao estudar este fenómeno do ponto de vista longitudinal teríamos acesso a uma ideia mais clara relativamente a quando começam as diferenças de idade (e.g. as diferenças começam aos 60 anos? Mais cedo? Que tipo de

diferenças existem e quando aparecem? Qual o impacto de determinados acontecimentos de vida no aparecimento destas diferenças?). O futuro da investigação da regulação emocional beneficiará com estudos deste tipo que acompanhem os mesmos participantes ao longo do tempo, incluindo todas as faixas etárias.

Mais concretamente em relação à investigação futura, a clarificação de conceitos tão próximos como os do viés da positividade e otimização do afeto será também importante para que se delimite com maior exatidão qual o impacto da idade na regulação emocional. O estudo mais aprofundado do impacto do declínio cognitivo na regulação emocional, parece ser também um passo importante para que se perceba a real fonte das diferenças que têm vindo a ser descritas na literatura da especialidade.

## **9. Conclusão**

O objetivo do presente estudo foi o de estudar as diferenças de idade nas estratégias de regulação emocional e suas dificuldades, introduzindo variáveis que, comumente, não são estudadas em conjunto (afeto, personalidade e cognição). Estudos e teorias anteriores apontavam para uma melhoria da eficácia da regulação emocional com a idade na medida em que os mais velhos reportavam consistentemente maiores níveis de afeto positivo, menores níveis de afeto negativo e melhores capacidades para aceder a estratégias de regulação emocional adaptativas. As explicações para esta possível melhoria recaíam nas mudanças motivacionais que ocorreriam aquando do crescente contacto dos adultos mais velhos com os limites temporais da vida humana. Este contacto promoveria a adoção de comportamentos e estratégias de regulação emocional que promoveriam o bem-estar pessoal e social dos adultos mais velhos. Contudo, questões importantes permanecem pouco estudadas. Por exemplo, qual o impacto do declínio cognitivo nestes resultados? E qual o impacto da personalidade?

Os resultados deste estudo permitem clarificar alguns aspetos do envelhecimento emocional e, também, acrescentar questões importantes ao debate e à investigação. Em primeiro lugar, este estudo replicou os resultados de estudos anteriores, mostrando que os adultos mais velhos têm menos dificuldade em agir na direção dos seus objetivos quando num estado emocional negativo. Reportaram também maiores níveis de afeto positivo e menores níveis de afeto negativo no momento de teste. Contudo, revelaram maior dificuldade em aceitar estados emocionais negativos. Esta dificuldade de aceitar estados

emocionais negativos, aliada ao declínio cognitivo, pode estar na base do aumento do afeto positivo e diminuição do afeto negativo com a idade. Desta forma, a menor dificuldade em agir em direção a objetivos aquando de estados emocionais negativos parece também ser explicada pela dificuldade de integração destas dinâmicas emocionais. Ao integrarem menos os estados emocionais negativos, não os aceitando, estes estados emocionais parecem ser ignorados pelos mais velhos, promovendo-se a ideia do pensamento dicotómico. Esta ideia é suportada pela inexistência de uma relação significativa entre as dificuldades de regulação emocional dos mais velhos e os seus níveis de afeto negativo. Por outro lado, observámos um aumento marginalmente significativo na utilização da estratégia reavaliação cognitiva com a idade. As diferenças nos traços de personalidade também se revelaram importantes fatores explicativos das diferenças de idade na regulação emocional. Para além do aumento da conscienciosidade com a idade, que promove a diminuição dos comportamentos impulsivos, a diminuição do neuroticismo revelou-se como um fator moderador das diferenças de idade na regulação emocional.

Em suma, as diferenças encontradas contribuem para o debate e clarificação de alguns tópicos relacionados com a regulação emocional ao longo da idade mas abre também caminho para que se estude com mais pormenor distinções importantes como aquela que tem de ser feita entre viés da positividade, otimização do afeto e complexidade emocional. Para além disso sugere que se estude com mais profundidade o impacto do declínio cognitivo na regulação emocional ao longo da idade e acentua a importância dos afetos na regulação emocional ao longo da vida.

## 10. Referências Bibliográficas

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2009). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(217–237).
- Allemand, M., Zimprich, D., & Hertzog, C. (2007). Cross-sectional age differences and longitudinal age changes in personality in middle adulthood and old age. *Journal of Personality*, 75(323–358).
- Barrett, L.F. (1997). The relationships among momentary emotion experiences, personality descriptions and retrospective ratings of emotion. *Personality and social psychology bulletin*, 23(10), 1- 14.
- Barrett, L.F. (2004). Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 266–281
- Beauregard, M., Le´vesque, J., & Bourgouin, P. (2001). Neural correlates of conscious self-regulation of emotion. *The Journal of Neuroscience*, 21(RC165).
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive–behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 79(3), 307–318. doi: 10.1037/a0023421
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 485–494.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 59b(6), 261–269.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67.
- Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., & Charles, S.T. (1999). Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. *The American Psychologist*, 54, 165–181.
- Carstensen, L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644–655. doi: 1037//0022-3 514.79.4.644

- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional Selectivity Theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123. doi: 0146-7239/03/0600-0103/0
- Carstensen, L. L., Turan, B., Sheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., . . . Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21-33. doi: 0.1037/a0021285
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotional regulation and aging. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Coats, A. H., & Blanchard-Fields, F. (2008). Emotion regulation in interpersonal problems: the role of cognitive–emotional complexity, emotion regulation goals, and expressivity. *Psychology and Aging*, 23(1), 39-51. doi: 10.1037/0882-7974.23.1.39
- Cohen, H., Heaton, L. G., Congdon, S. L., & Jenkins, H. A. (1996). Changes in sensory organization test scores with age. *Age and Ageing*, 25, 39-44.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreira, R., & Dias, P. (2010). The Portuguese version of the difficulties in emotion regulation scale and its relationship with psychopathological symptoms. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 37, 145-151. doi:10.1590/S0101-60832010000400001
- Deary, I. J., Corley, J., Gow, A. J., Harris, S. E., Houlihan, L. M., Marioni, R. E., . . . Starr, J. M. (2009). Age-associated cognitive decline. *British Medical Bulletin*, 92(1), 135-152. doi: 10.1093/bmb/ldp033
- den Stock, J. V., Righart, R., & de Gelder, B. d. G. (2007). Body expressions influence recognition of emotions in the face and voice. *Emotion*, 7(3), 487– 494. doi: 10.1037/1528-3542.7.3.487
- DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: the importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474–486. doi: 10.1037/a0030259
- Freitas, S., Simões, M. R., Alves, L., & Santana, I. (2011). Montreal Cognitive Assessment (MoCA): normative study for the Portuguese population. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33, 989-996. doi:10.1080/13803395.2011.589374
- Galinha, I. C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II - Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2, 219-227



- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biol Psychiatry*, 63(6), 577–586.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26, 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*(39), 281-291. doi: 10.1017.S0048577201393198
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J. T., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590-551J591J.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference. *Cognition and Emotion*, 25(5).
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, 25(3), 400-412.
- Javaras, K. N., Schaefer, S. M., Reekum, C. M. v., Lapate, R. C., Greischar, L. L., Bachhuber, D. R., . . . Davidson, R. J. (2012). Conscientiousness predicts greater recovery from negative emotion. *Emotion*, 12(5). doi: 10.1037/a002810
- John, O., P., & Gross, J., J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality* 72(6).
- Kim, S. H., & Hamann, S. (2007). Neural correlates of positive and negative emotion Regulation. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(5), 766-798.
- Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic Integration: affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(201). doi: 10.1046/j.0963-7214.2003.01262.x

- Labouvie-Vief, G., & Diehl, M. (2000). Cognitive complexity and cognitive-affective integration: related or separate domains of adult development? *Psychology and Aging, 15*(3), 490-504.
- Labouvie-Vief, G., Diehl, M., Jain, E., & Zhang, F. (2007). Six-year change in affect optimization and affect complexity across the adult life span: a further examination. *Psychol Aging, 22*(4), 738–751.
- Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: theory and research* (pp. 609-6037). New York: Guilford.
- Machado Vaz, F. (2008). Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa [Tese de Mestrado, não publicada]. Universidade do Minho, Portugal.
- Mather, M., & Carstensen, L. (2005). Aging and motivated cognition: the positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Science, 9*(10). doi: 10.1016/j.tics.2005.08.005
- Matsumoto, D., Keltner, D., Shiota, M., O'Sullivan, M., & Frank, M. (2004). Facial expressions of emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 211-234): The Guilford Press.
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., . . . Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *SCAN, 7*, 11-22. doi: 10.1093/scan/nsr093
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences, 36*, 587-596. doi:10.1016/S0191-8869(03)00118-1
- McCrae, R. R., Costa, P. T. J., Pedroso de Lima, M., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., . . . Piedmont, R. L. (1999). Age differences in personality across the adult life span: parallels in five cultures. *Developmental Psychology, 35*(2), 466-477.
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, s., Gabrieli, J. D. E., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down- and up-regulation of negative emotion. *NeuroImage, 23*, 483 – 499. doi: 10.1016/j.neuroimage.2004.06.030
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health, 13*(6), 818-826.

- preacher, K. J., & hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879
- Ruffman, T., Henry, J. D., Livingstone, V., & Phillips, L. H. (2008). A meta-analytic review of emotion recognition and aging: Implications for neuropsychological models of aging. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*(32), 863-881.
- Salthouse, T. A. (1989). Age-related changes in basic cognitive processes. In M. Storandt & G. R. VandenBos (Eds.), *The adult years: Continuity and change* (pp. 5-40). Washington, DC: American Psychological Association.
- Salthouse, T. A. (2009). When does age-related cognitive decline begin? *Neurobiology of Aging*, 30, 507–514. doi: 10.1016/j.neurobiolaging.2008.09.023
- Salthouse, T. A., Atkinson, T. M., & Berish, D. E. (2003). Executive functioning as a potential mediator of age-related cognitive decline in normal adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, 132(4). doi: 10.1037/0096-3445.132.4.566
- Sauter, D. A., Eisner, F., Calder, A. J., & Scott, S. K. (2010). Perceptual cues in nonverbal vocal expressions of emotion. *The Quarterly Journal Of Experimental Psychology*, 63(11), 2251– 2272.
- Scheibe, S., & Blanchard-Fields, F. (2009). Effects of regulating emotions on cognitive performance: what is costly for young adults is not so costly for older adults. *Psychology and Aging*, 24(1), 217–223.
- Shallcross, A. J., Ford, B. Q., Floerke, V. A., & Mauss, I. B. (2013). Getting better with age: the relationship between age, acceptance, and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 194(4), 734-749. doi: 10.1037/a0031180
- Silvers, J., McCrae, K., Gabrieli, J. D. E., Gross, J. J., Remy, K. A., & Ochsner, K. N. (2012). Age-related differences in emotional reactivity, regulation, and rejection sensitivity in adolescence. *Emotion*, 12(7), 1235–1247. doi: 10.1037/a0028297
- Simões, M., Firmino, H., Vilar, M., & Martins, M. (2007). Montreal Cognitive Assessment (MOCA) - Versão experimental portuguesa: Retirado de <http://www.mocatest.org>.
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6). doi: 10.1177/0963721410388395
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063

Wechsler, D. (2008). *WAIS -III - Escala de Inteligência de Wechsler para Adultos - 3.ª edição*. Lisbon: CEGOC-TEA.

## **11. Anexos**

## **Anexo A – Declaração de Consentimento**

## **Declaração de Consentimento**

**Considerando a "Declaração de Helsínquia" da Associação Médica Mundial**  
(Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996 e Edimburgo 2000)

Eu, abaixo-assinado, \_\_\_\_\_,  
compreendi a explicação que me foi fornecida, por escrito e verbalmente, da  
investigação que se tenciona realizar, para qual é pedida a minha participação. Foi-me  
dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e para todas obtive  
resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que, de acordo com as recomendações da Declaração de  
Helsínquia, a informação que me foi prestada versou os objectivos, os métodos, os  
benefícios previstos, os riscos potenciais e o eventual desconforto. Além disso, foi-me  
afirmado que tenho o direito de decidir livremente aceitar ou recusar a todo o tempo a  
minha participação no estudo. Sei que se recusar não haverá qualquer prejuízo na  
assistência que me é prestada.

Foi-me dado todo o tempo de que necessitei para refletir sobre esta proposta de  
participação.  
Nestas circunstâncias, decido livremente aceitar participar neste projeto de  
investigação, tal como me foi apresentado pelo investigador(a).

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / 20\_\_\_\_

**Assinatura do(a) participante:**

---

**O(A) Investigador(a) responsável:**

Nome:

---

Assinatura:

---